U624
NAUTILUS®

CE Dieses Produkt entspricht den CE-Anforderungen.

AUFBAUANLEITUNG / BENUTZERHANDBUCH

INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Sicherheitshinweise – Aufbau	3
Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber / Seriennummer	4
Spezifikationen	4
Vor dem Geräteaufbau	5
Bauteile	6
Schrauben	7
Werkzeug	7
Aufbau	8
Ausrichten des Rads	14
Bewegen des Rads	14
Wichtige Sicherheitshinweise	15
Funktionen	16
Funktionen der Konsole	17
Handpulssensoren	20
Betrieb	22
Einstellungen	22
Erste Geräteeinstellung	22
Quick Start / Manuelles Programm	23
Benutzerprofile	23
Programmprofile	25
Pause oder Stopp	27
Ergebnisse	28
GOAL TRACK-Statistiken	28
Konsolen-Setup-Modus	30
Wartung	31
Zu wartende Teile	32
Fehlersuche	33

Zur Überprüfung des Garantieanspruchs benötigen Sie den Kaufnachweis und folgende Angaben:

Seriennummer _____

Kaufdatum _____

Um Ihr Produkt für Garantieleistungen zu registrieren, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

Für eine detaillierte Garantieerklärung oder bei Fragen oder Problemen rund um Ihr Produkt wenden Sie sich an Ihren Nautilus-Händler vor Ort. Eine Händlerliste finden Sie hier: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Kundendienst: technics@nautilus.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Gedruckt in China |

© 2013 Nautilus, Inc. | ® steht für Marken, in den USA eingetragen sind. Diese Marken sind möglicherweise auch in anderen Ländern eingetragen oder auf andere Weise per Gesetzt geschützt. MyFitnessPal® ist eine eingetragen Marke des entsprechenden Eigentümers.

⚠ Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann.

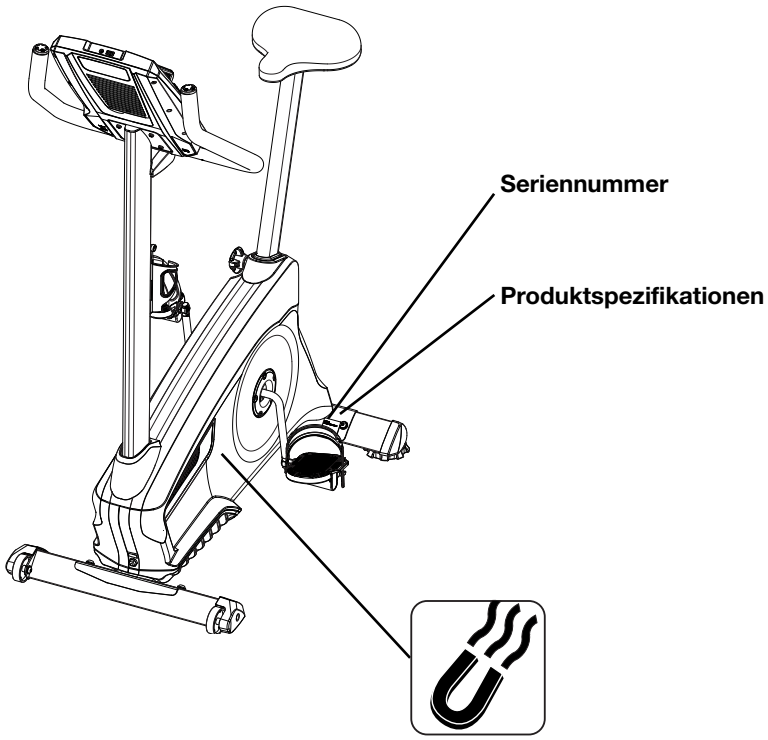
Bitte beachten Sie folgende Warnhinweise:

⚠ Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät.

Lesen Sie die Aufbauanleitungen sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie sie verstanden haben.

- Zuschauer und Kinder müssen während des Zusammenbaus des Geräts Abstand halten.
- Schließen Sie das Stromkabel erst an, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- Bauen Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung auf.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät an einem geeigneten Platz zusammengebaut wird, wo es keinen Durchgangsverkehr und keine Zuschauer gibt.
- Einige Bauteile des Geräts sind schwer und/oder sperrig. Der Aufbau dieser Teile muss mit Hilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch.
- Montieren Sie das Gerät nur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Versuchen Sie nicht, das Design oder die Funktionalität des Geräts zu ändern. Dies könnte die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.
- Wenn Ersatzteile benötigt werden, verwenden Sie nur Originalersatzteile und Schrauben von Nautilus. Wenn keine Originalersatzteile verwendet werden, besteht ein Risiko für den Benutzer. Außerdem kann der korrekte Betrieb des Geräts beeinträchtigt werden und die Garantie erlöschen.
- Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Handbuch überprüft wurde.
- Lesen Sie das mitgelieferte Benutzerhandbuch vor dem ersten Gebrauch genau durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.
- Führen Sie alle Montageschritte in der angegebenen Reihenfolge durch. Eine fehlerhafte Montage kann Verletzungen zur Folge haben.
- Dieses Produkt enthält Magnete. Magnetfelder können im direkten Umfeld die Funktionsweise bestimmter medizinischer Geräte beinträchtigen. Nutzer können bei der Montage, Wartung und Verwendung des Produkts in die Nähe der Magnete gelangen. Wenn Sie entsprechend empfindliche medizinische Geräte verwenden (z. B. Herzschrittmacher), sollten Sie vor der Verwendung dieses Trainingsgeräts einen Arzt konsultieren. Informationen zur Position der Magnete in diesem Produkt finden Sie im Benutzerhandbuch unter „Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber und Seriennummer“.

SICHERHEITSWARNHINWEIS-AUFKLEBER UND SERIENNUMMER



Maximalgewicht des Benutzers: 136 kg

Aufstellfläche gesamt: 5720 cm^2

Gerätegewicht: 30,9 kg

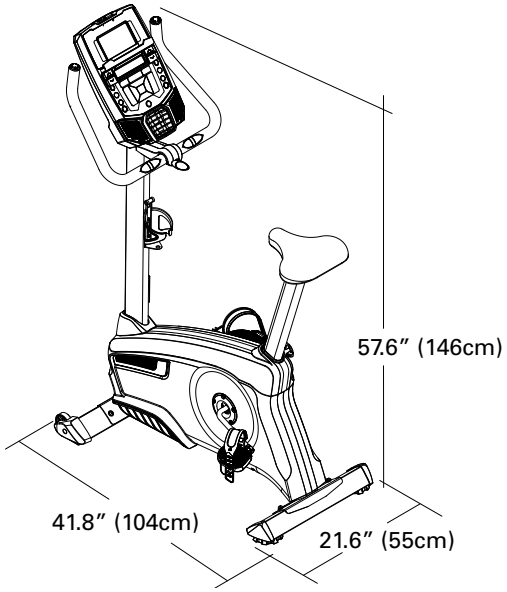
Stromversorgung:

Betriebsspannung: 9 V DC
Betriebsstrom: 1,5A
AC-Netzadapter: 220 V - 240 V AC, 50 Hz

Entspricht den folgenden:

CE

ISO 20957-konform.



Dieses Produkt entspricht der relevanten internationalen Norm EN ISO 20957 für stationäre Trainingsgeräte, Klasse H

Dieses Gerät DARF NICHT entsorgt werden. Dieses Produkt muss dem Wiederverwertungsprozess zugeführt werden. Entsorgen Sie dieses Gerät gemäß den Vorgaben in Ihrer Region. Informieren Sie sich hierfür bei einem nahegelegenen Entsorgungszentrum.

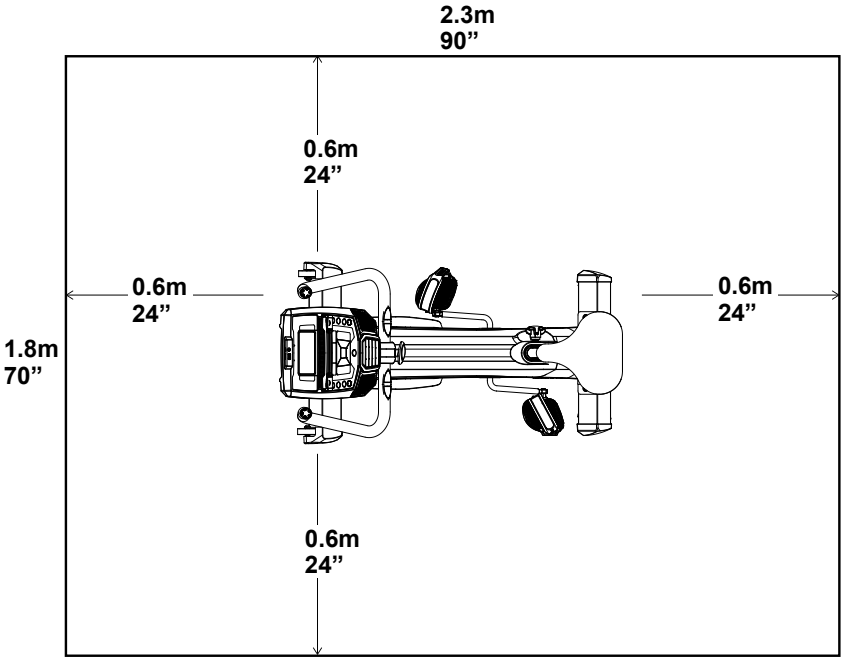
Vor dem Geräteaufbau

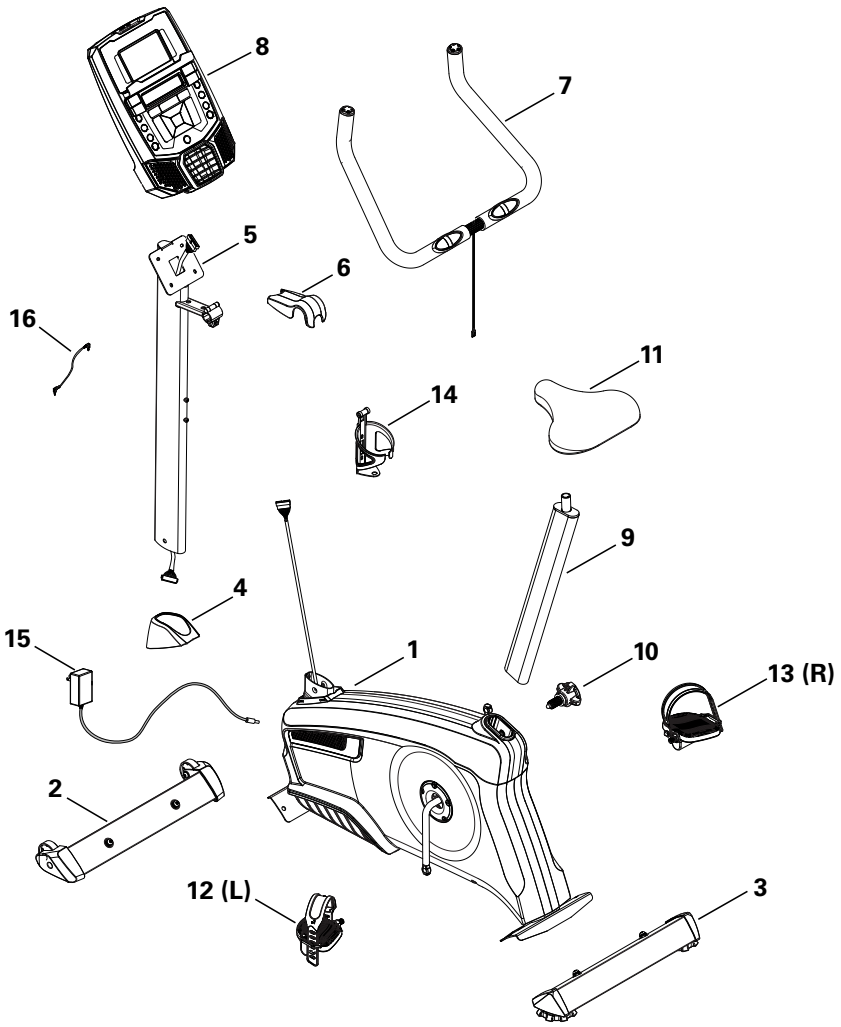
Wählen Sie den Ort, an dem das Gerät aufgestellt und betrieben werden soll. Für einen sicheren Betrieb muss das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche aufgestellt werden. Der Trainingsbereich muss mindestens 2,3 m x 1,8 m betragen.

Montagetipps

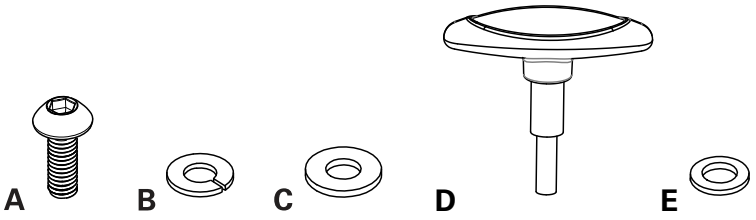
Befolgen Sie beim Aufbau des Geräts die folgenden grundlegenden Punkte:

- Lesen und verstehen Sie vor der Montage den Abschnitt „Wichtige Sicherheitshinweise“.
- Legen Sie die für die einzelnen Montageschritte erforderlichen Teile bereit.
- Verwenden Sie die empfohlenen Schraubschlüssel. Sofern nicht anders angegeben, drehen Sie Schrauben und Muttern nach rechts (im Uhrzeigersinn), um sie anzuziehen, und nach links (gegen den Uhrzeigersinn), um sie zu lösen.
- Schauen Sie beim Zusammenschrauben zweier Bauteile durch die Bohrungen, um den Sitz der Bauteile zu kontrollieren und ein Verkanten der Schrauben zu vermeiden.
- Die Montage muss durch zwei Personen erfolgen.





Artikel	Menge	Bezeichnung	Artikel	Menge	Bezeichnung
1	1	Hauptrahmen	9	1	Sattelstütze
2	1	Vorderer Stabilisator	10	1	Einstellknopf
3	1	Hinterer Stabilisator	11	1	Sattel
4	1	Sockel Konsolenstange	12	1	Linkes Pedal (L)
5	1	Konsolenstange (mit Lenkervorbau)	13	1	Rechtes Pedal (R)
6	1	Lenkervorbauabdeckung	14	1	Flaschenhalter
7	1	Lenker	15	1	Netzteil
8	1	Konsole	16	1	MP3-Kabel



Artikel	Menge	Bezeichnung
A	4	Halbrund-Sechskantschraube M8 X 16
B	5	Sperrscheibe, M8
C	4	Unterlegscheibe M8
D	1	T-Griff
E	1	Unterlegscheibe schmal M8

Werkzeug

Enthalten

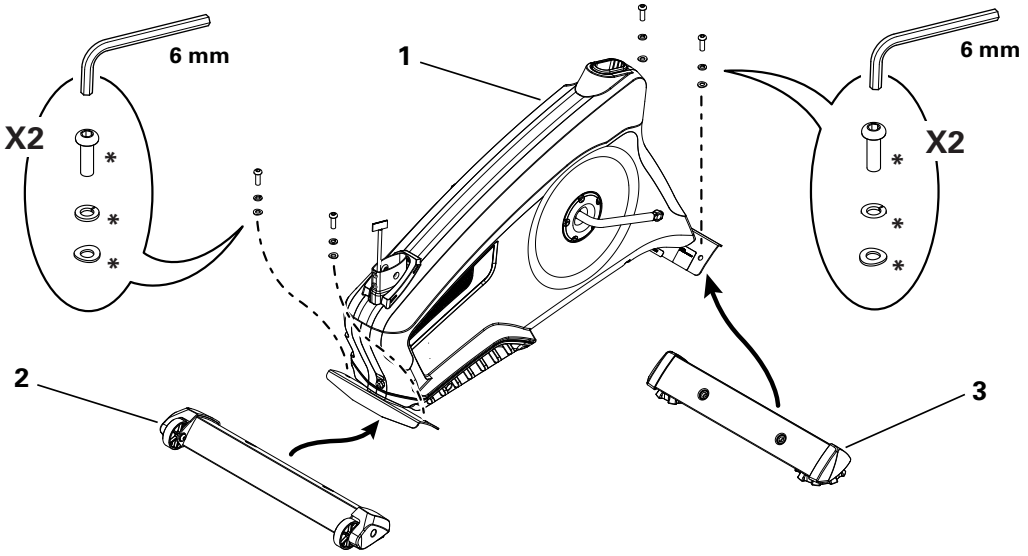
6 mm

Nicht enthalten

(empfohlen)

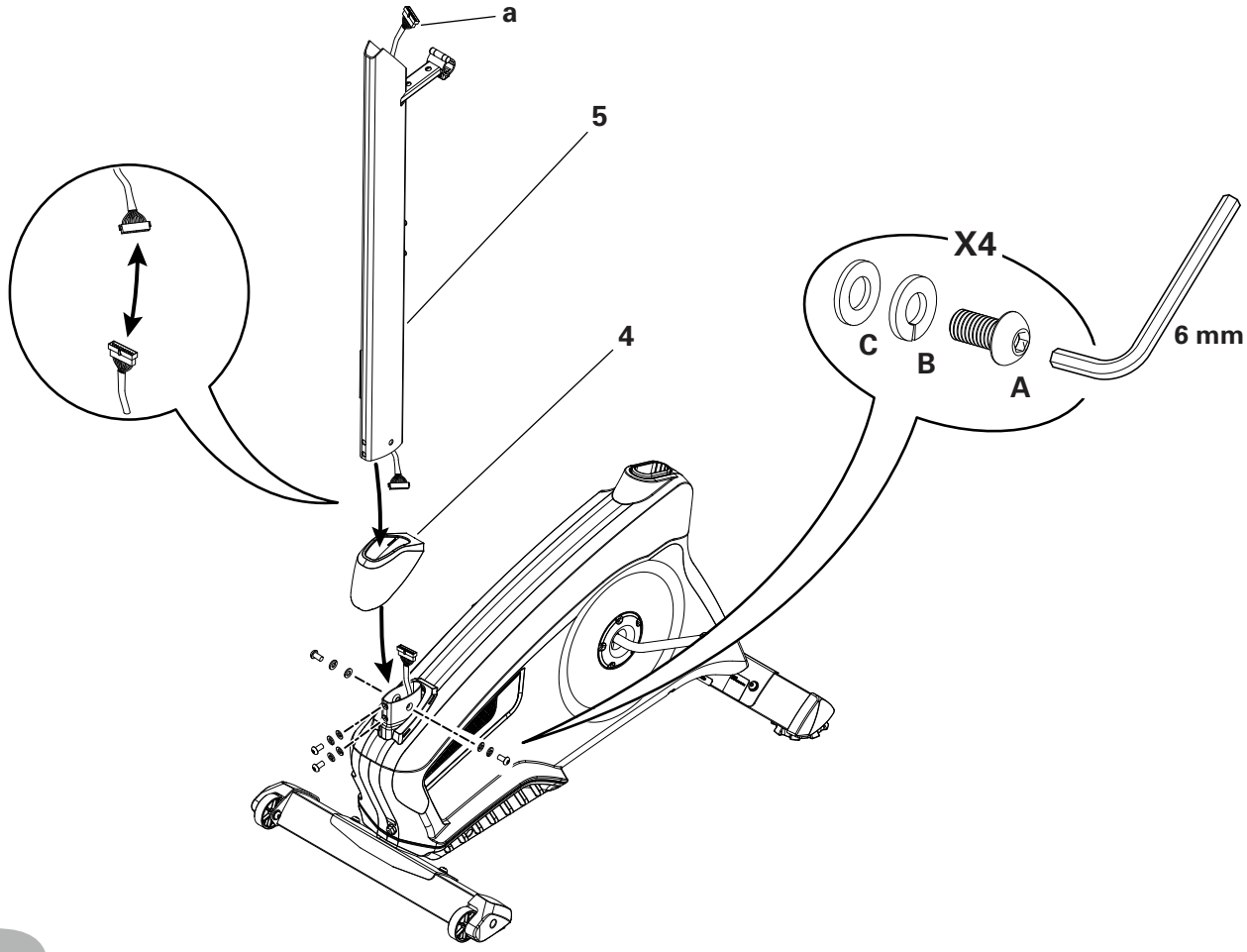
1. Stabilisatoren am Hauptrahmen befestigen

Hinweis: Schrauben(*) sind an den Stabilisatoren vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte. Die Transportrollen am vorderen Stabilisator müssen nach vorne zeigen.



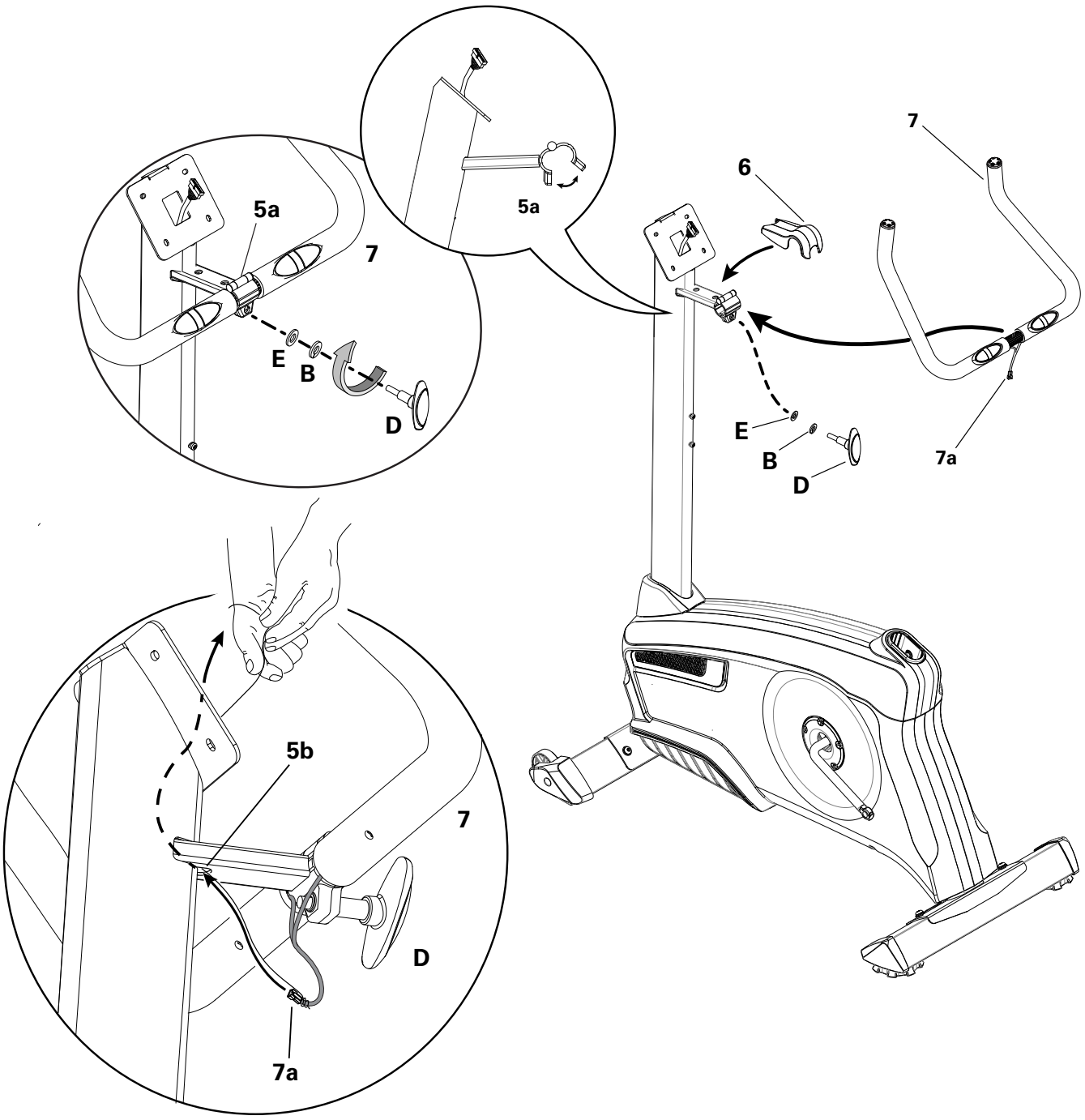
2. Konsolenstange und Dichtung am Hauptteil montieren

HINWEIS: Der Stecker des Konsolenkabels (a) darf nicht in die Konsolenstange fallen. Richten Sie die Clips an den Kabelsteckern aus. Die Stecker müssen einrasten. Die Konsolenkabel dürfen nicht geknickt werden.



3. Lenker an der Konsolenstange montieren

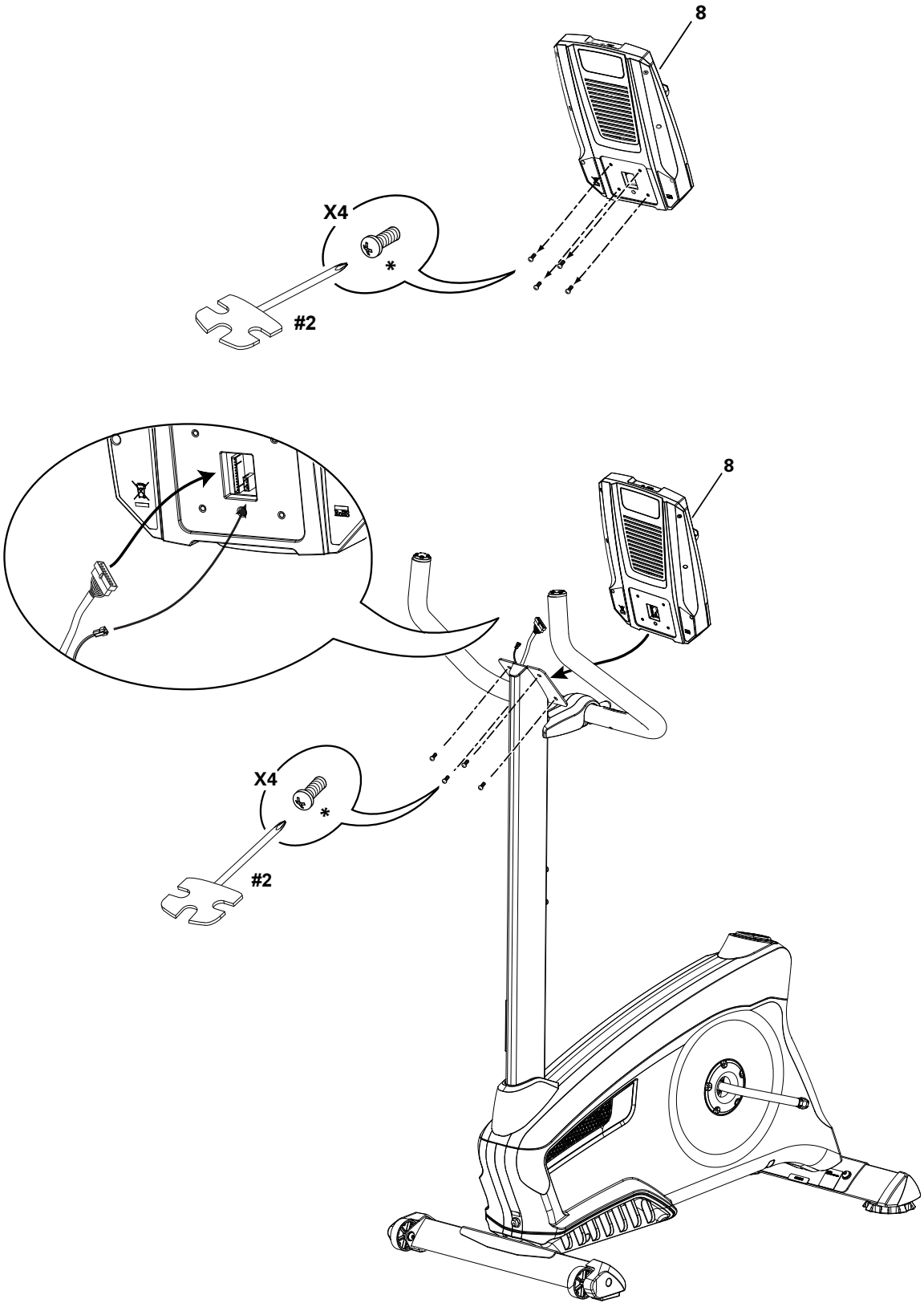
HINWEIS: Die Kabel dürfen nicht geknickt werden. Setzen Sie den Lenker (7) in die Halterung (5 a) ein, bringen Sie ihn in die gewünschte Position und führen Sie den T-Griff (D) wieder in die Öffnungen ein. Verwenden Sie das Zugkabel des Lenkervorbaus, um das HF-Kabel (7a) durch den Schlitz (5d) unter dem Lenkervorbau bis oben in die Stange zu führen. Ziehen Sie den T-Griff fest, um den Lenker zu fixieren. Bringen Sie die Abdeckung (6) wieder am Lenkervorbau an.



4. Konsole an der Konsolenstange montieren

Hinweis: Entfernen Sie vor dem Anschließen der Kabel die vormontierten Schrauben(*) hinten an der Konsole.

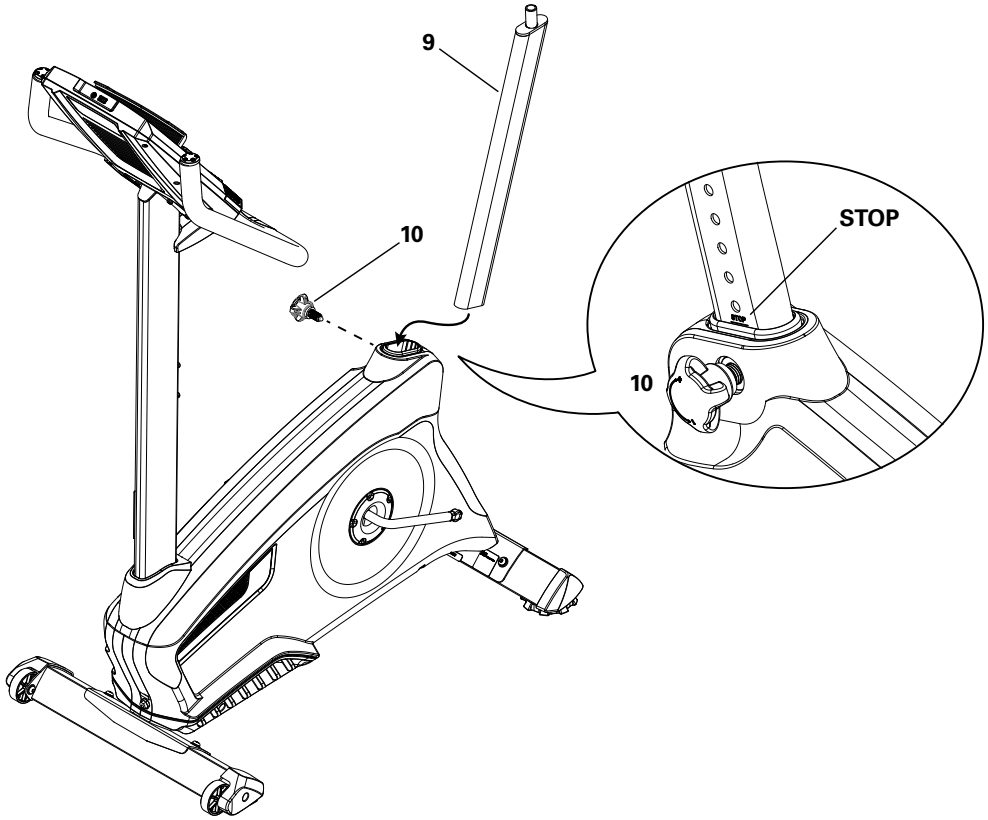
HINWEIS: Die Kabel dürfen nicht geknickt werden.



5. Sattelstütze am Rahmen montieren

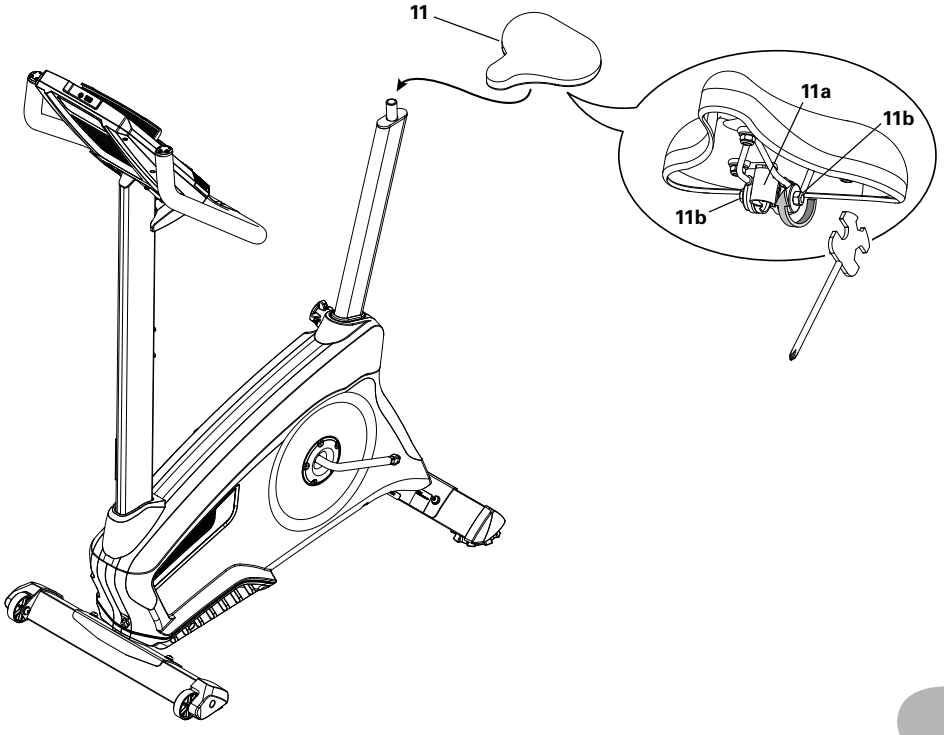
HINWEIS: Der Einstellknopf muss in der Sattelstütze einrasten.

⚠ Ziehen Sie die Sattelstütze nicht über die Stopp-Markierung (STOP) am Rohr hinaus.



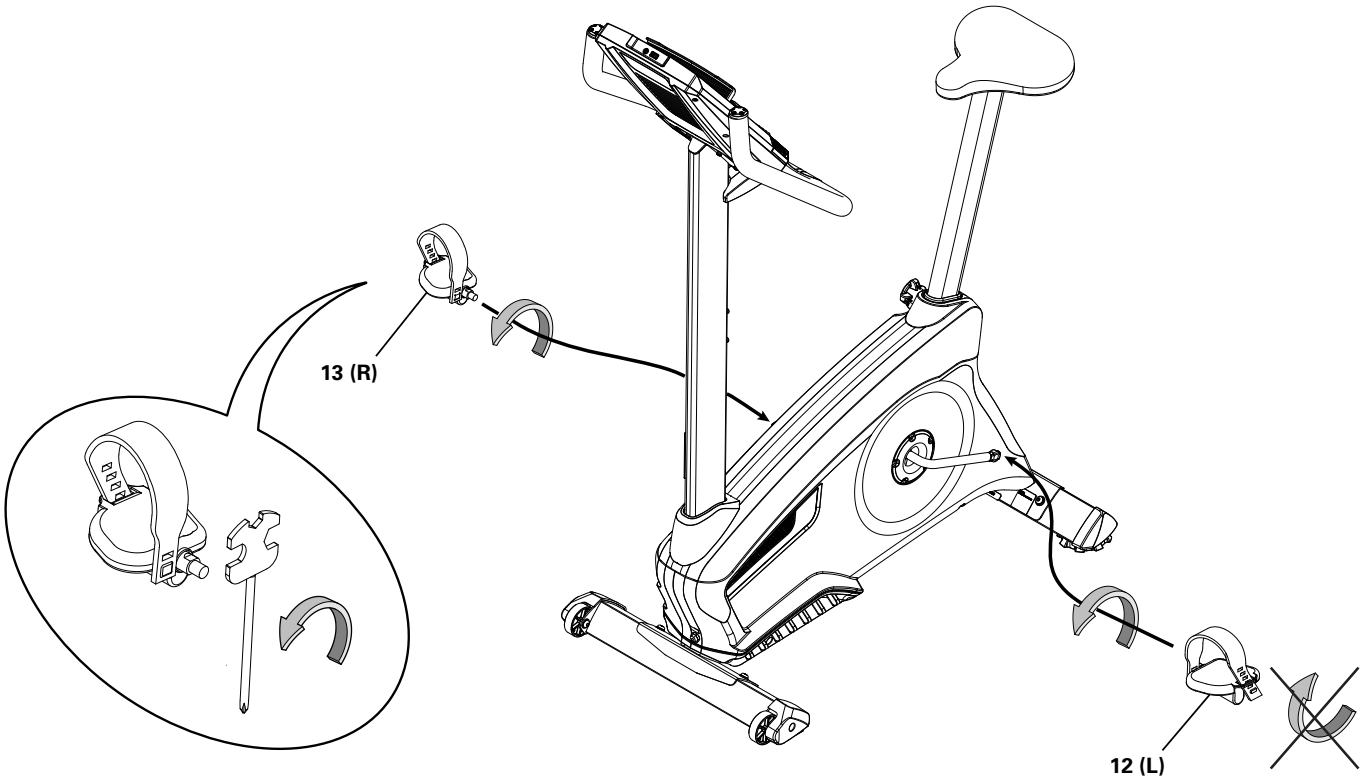
6. Sattel an der Sattelstütze befestigen

HINWEIS: Der Sattel muss gerade ausgerichtet sein. Die Muttern (11b) an der Sattelhalterung (11a) müssen festgezogen werden, um den Sattel zu fixieren.



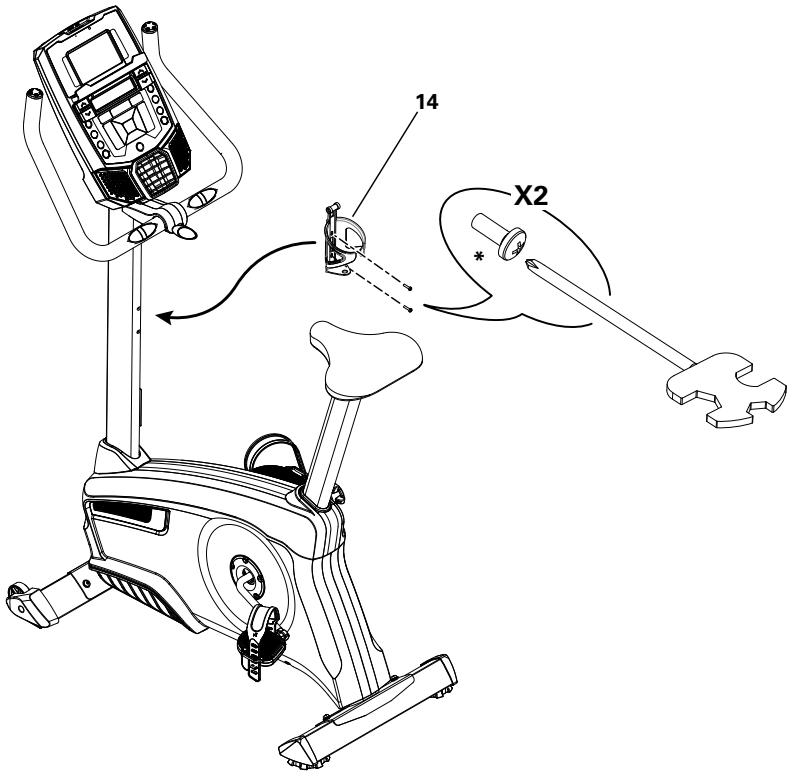
7. Pedale montieren

Hinweis: **Das linke Pedal hat ein umgekehrtes Gewinde.** Die Pedale müssen auf der richtigen Seite des Rads angebracht werden. Die Ausrichtung erfolgt aus sitzender Position. Das linke Pedal ist mit „L“, das rechte mit „R“ gekennzeichnet.

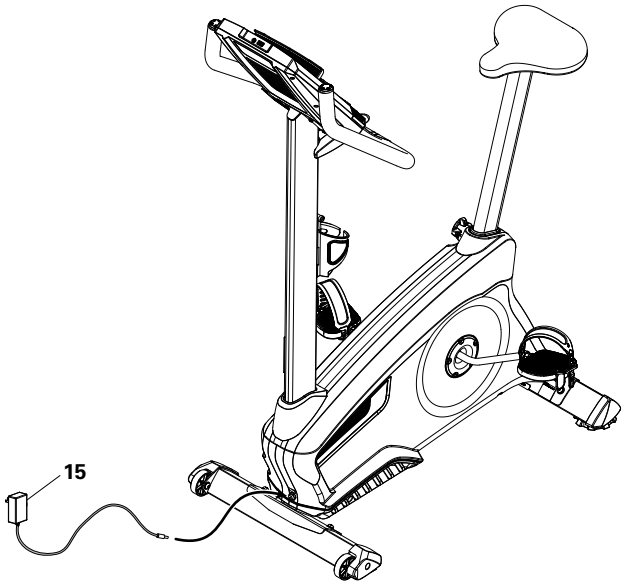


8. Flaschenhalter montieren

Hinweis: Die Schrauben (*) sind an der Konsolenstange vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte.



9. Netzteil anschließen



10. Abschlussinspektion

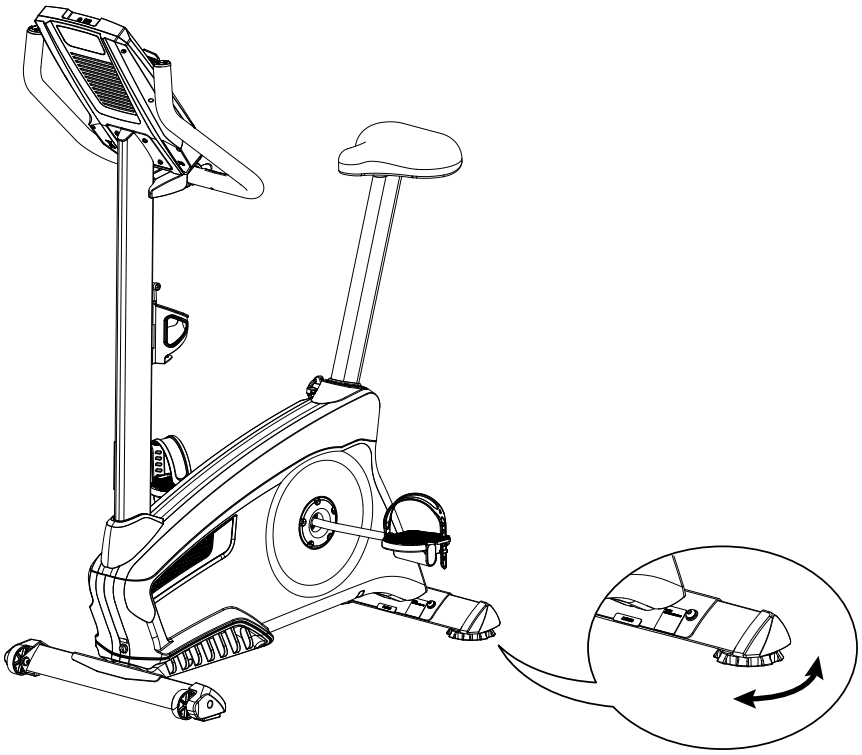
Überprüfen Sie, ob alle Schrauben festgezogen sind und alle Bauteile ordnungsgemäß zusammengebaut wurden.

Notieren Sie die Seriennummer im dafür vorgesehenen Feld vorne in diesem Handbuch.

⚠ Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch überprüft wurde.

Nivellieren des Heimtrainers

Nivelliervorrichtungen befinden sich an jeder Seite des hinteren Stabilisators. Drehen Sie den Stabilisatorfuß, um ihn einzustellen. Überprüfen Sie, ob das Fahrrad eben und stabil steht, bevor Sie mit dem Training beginnen.



Den Heimtrainer bewegen

Um den Sitzergometer an einen anderen Standort zu bringen, drehen Sie den Lenker vorsichtig in Ihre Richtung, während Sie den Heimtrainier nach vorne kippen. Schieben Sie den Heimtrainer in die gewünschte Richtung.

HINWEIS: Seien Sie beim Umstellen des Rads sehr vorsichtig. Plötzliche Bewegungen können den Computer beschädigen.

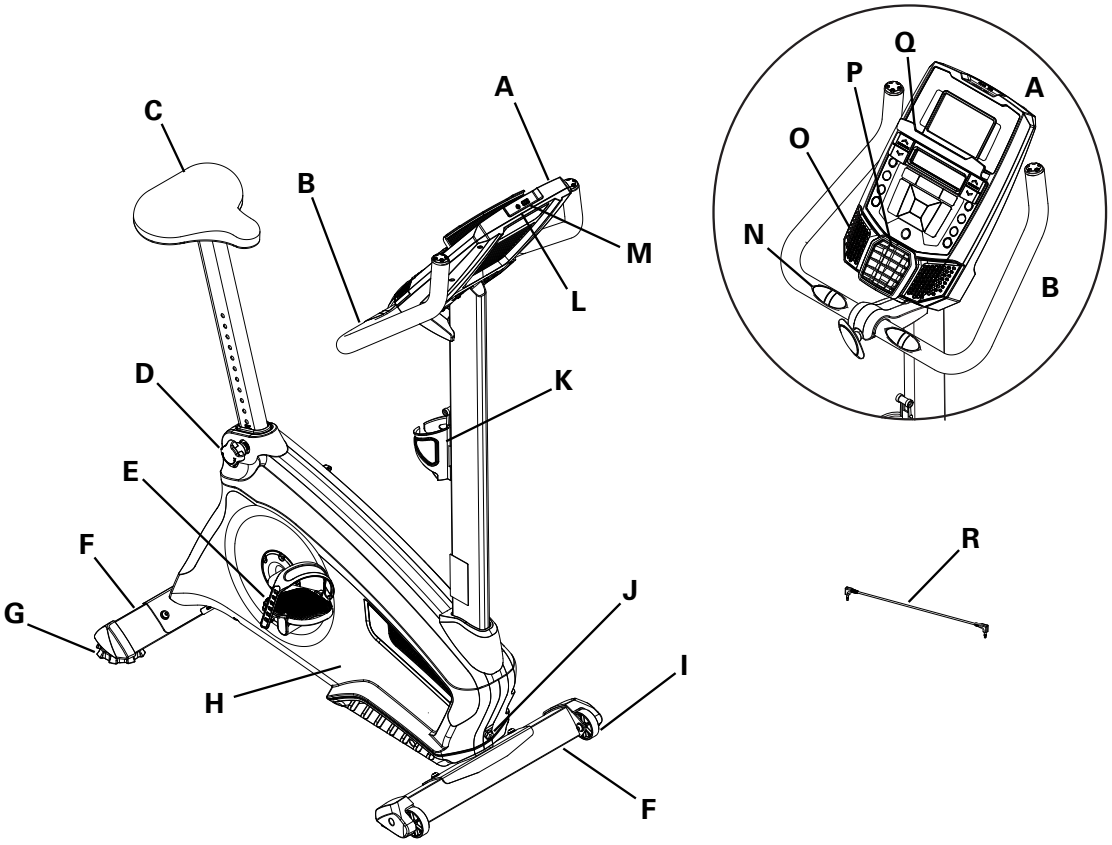
⚠ Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann.

Beachten Sie vor der Verwendung dieses Geräts folgende Warnungen:

⚠ Lesen Sie das Handbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.

Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät. Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort, um Ersatz zu erhalten.

- Kinder dürfen sich nicht auf dem Gerät oder in der Nähe des Geräts aufhalten. Bewegliche Teile und andere Gerätekomponenten stellen eine Gefahr für Kinder dar.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen.
- Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Verwendung auf lose Teile oder Verschleißerscheinungen. Verwenden Sie es nicht, falls Sie entsprechende Teile finden. Prüfen Sie Sitz, Pedale und Tretkurbeln regelmäßig. Informationen zu Reparaturen erhalten Sie bei Fachhändler vor Ort.
- Maximales Benutzergewicht: 136 kg Sie dürfen das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr wiegen.
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im Heimbereich freigegeben.
- Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Dieses Gerät verfügt über bewegliche Teile. Greifen Sie nicht mit Fingern oder anderen Gegenständen in sich bewegende Teile des Trainingsgeräts.
- Montieren und verwenden Sie das Gerät nur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Die Pedale müssen ruhig stehen, bevor Sie aufsteigen. Seien Sie beim Auf- und Absteigen sehr vorsichtig.
- Ziehen Sie vor Wartungs- und Servicearbeiten am Gerät das Stromkabel aus dem Stecker.
- Betreiben Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung. Halten Sie die Pedale sauber und trocken.
- Halten Sie einen Bereich von mindestens 0,6 m zu jeder Seite des Geräts frei. Dies ist der empfohlene Sicherheitsabstand für einen ungehinderten Zugang zum Gerät, einen ungehinderten Bewegungsraum um das Gerät herum sowie für einen Notabstieg vom Gerät. Innerhalb dieses Bereichs dürfen sich während des Trainings keine weiteren Personen aufhalten.
- Überanstrengen Sie sich beim Training nicht. Verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben.
- Befestigen Sie alle Positionskomponenten korrekt und sicher. Stellen Sie sicher, dass die Einstellkomponenten den Benutzer nicht verletzen können.
- Das Training auf diesem Gerät erfordert Koordination und Balance. Machen Sie sich immer bewusst, dass es während des Trainings zu Geschwindigkeits- und Widerstandänderungen kommen kann. Bereiten Sie sich darauf vor, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren und sich zu verletzen.
- Das Gerät sollte von Personen mit Funktionseinschränkungen und Schädigungen der Körperfunktion, eingeschränkten sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung bzw. fehlendem Wissen (darunter auch Kindern) nur verwendet werden, wenn sie von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person entsprechend beaufsichtigt und in die Verwendung des Geräts eingewiesen werden.

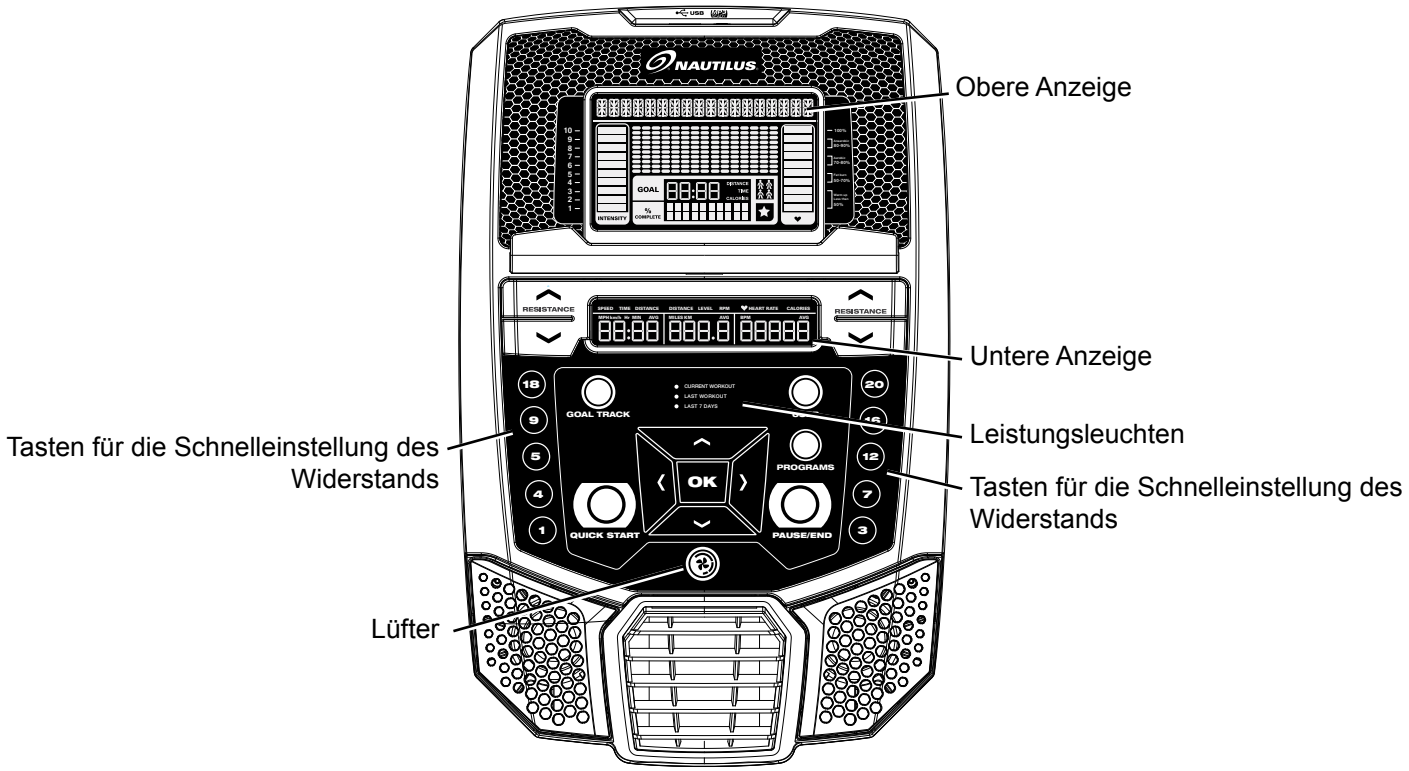


A	Konsole	J	Stromanschluss
B	Lenker	K	Flaschenhalter
C	Verstellbarer Sitz	L	MP3-Eingang
D	Einstellknopf	M	USB-Anschluss
E	Pedale	N	Sensoren für Handpulsmessung
F	Stabilisatoren	O	Lautsprecher
G	Nivellierer	P	Lüfter
H	Voll verkleidetes Schwungrad	Q	Medienablage
I	Transportrollen	R	MP3-Kabel

WARNUNG! Herzfrequenzüberwachungsgeräte sind möglicherweise ungenau. Überanstrengungen können zu ernsten Verletzungen oder Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort.

Funktionen der Konsole

Die Konsole gibt Ihnen wichtige Informationen zu Ihrem Training und steuert die Widerstandsstufen. Die Konsole besteht aus dem Nautilus Dual Track™-Display mit Touch-Control-Tasten für die Navigation durch die Trainingsprogramme.



Tastenfunktionen

Widerstand Auf (▲): Steigert den Trainingswiderstand

Widerstand Ab (▼): Reduziert den Trainingswiderstand

QUICK START (SCHNELLSTART): Startet das Schnellstartprogramm

USER (BENUTZER): Ermöglicht die Auswahl eines Benutzerprofils

PROGRAMS (PROGRAMME): Zur Auswahl einer Kategorie und eines Trainingsprogramms

PAUSE / ENDE: Zum Anhalten eines aktiven Trainingsprogramms, Beenden eines pausierten Trainings oder zur Rückkehr zur vorherigen Anzeige

GOAL TRACK: Zeigt die Gesamttrainingsergebnisse und Bestleistungen für den ausgewählten Benutzer an

Auf (▲): Steigert den aktuellen Wert (Alter, Zeit, Strecke oder Kalorien) oder wechselt zu einer anderen Option

Links (◄): Wechselt während des Trainings zwischen verschiedenen Werten oder wechselt zu anderen Optionen

OK: Startet ein Trainingsprogramm, bestätigt eine Eingabe oder setzt ein pausiertes Training fort

Rechts (►): Wechselt während des Trainings zwischen verschiedenen Werten oder wechselt zu anderen Optionen

Ab (▼): Verringert einen Wert (Alter, Zeit, Strecke oder Kalorien) oder wechselt zu einer anderen Option

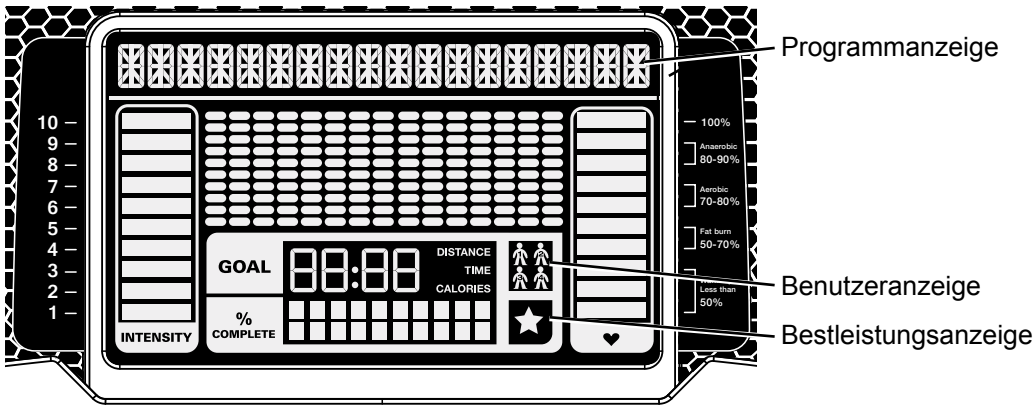
FAN (VENTILATOR): Steuert den dreistufigen Ventilator

Tasten für die Schnelleinstellung des Widerstands: Verändern den Widerstand während des Trainings

Leistungsleuchten: Wenn ein Trainingsergebnis aufgerufen wird, leuchtet die entsprechende Leuchte auf

Nautlius Dual Track™ Anzeige

Informationen der oberen Anzeige



Programmanzeige
Die Programmanzeige zeigt Informationen an, die Rasteranzeige stellt das Streckenprofil des Programms dar. Jeder Balken im Profil steht für ein Intervall (Trainingssegment). Je größer der Balken, desto höher ist der Widerstand. Der blinkende Balken symbolisiert das aktuelle Intervall.

Intensität
Die Intensitätsanzeige stellt das aktuelle Trainingsniveau basierend auf dem derzeitigen Widerstand dar.

Anzeige der Herzfrequenzzone
Die Herzfrequenzzone zeigt an, in welchen Herzfrequenzbereich der aktuelle Puls fällt. Die Herzfrequenzzone dient als Richtwert für bestimmte Zielbereiche (anaerobisch, aerobisch oder Fettverbrennung).

⚠ Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

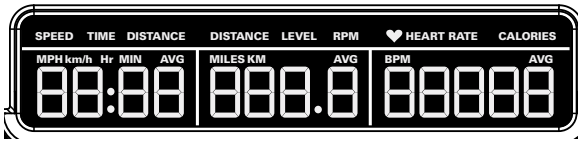
Hinweis: Wenn keine Herzfrequenz erkannt wird, ist dieser Anzeigebereich leer.

Zielanzeige
Die Zielanzeige zeigt das derzeit ausgewählte Ziel (Entfernung, Zeit oder Kalorien), den aktuellen Wert für das Erreichen des Ziels und den Prozentwert, der bereits erfüllt wurde.

Benutzeranzeige
Die Benutzeranzeige zeigt das derzeit ausgewählte Benutzerprofil an.

Bestleistungsanzeige
Diese Anzeige wird aktiviert, wenn ein Trainingsziel erreicht oder eine Bestleistung übertroffen wurde. Es erscheint eine Glückwunschmeldung und der Benutzer wird über seine Leistung informiert. Außerdem ertönt ein Glückwunsch-Sound.

Daten der unteren Anzeige



Die untere Anzeige zeigt die Trainingswerte und kann an den einzelnen Benutzer angepasst werden. (Weitere Hinweise finden Sie im Kapitel „Benutzerprofil bearbeiten“ in diesem Handbuch).

Speed (Geschwindigkeit)
Die Geschwindigkeit wird in Kilometern pro Stunde (oder Meilen pro Stunde) angezeigt.

Time (Zeit)
Die Zeitanzeige zeigt die Gesamttrainingszeit oder die durchschnittliche Zeit für den Benutzer bzw. die Gesamtbetriebszeit für das Gerät an.

Hinweis: Dauert ein Schnellstarttraining länger als 99 Minuten und 59 Sekunden (99:59), wechselt die Zeitanzeige in Stunden und Minuten(1 Stunde, 40 Minuten).

Distance (Strecke)
Im Anzeigefeld Distance (Entfernung) wird die Länge der Trainingsstrecke (Meilen oder km) angezeigt.

Hinweis: Informationen darüber, wie Sie zwischen englischen und metrischen Maßeinheiten wechseln, finden Sie im Kapitel „Konsolen-Setup-Modus“ in diesem Handbuch.

Level (Stufe)
Während des Trainings zeigt die Anzeige LEVEL (Level) die aktuelle Widerstandsstufe an.

RPM (Umdrehungen)
Das RPM-Feld zeigt die aktuellen Umdrehungen des Geräts pro Minute (Revolutions per minute, RPM) an.

Heart Rate (Pulse) (Herzfrequenz/Puls)
In der Herzfrequenzanzeige wird die vom Pulsmessgerät übermittelte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) angezeigt. Wenn die Konsole ein Herzfrequenzsignal empfängt, blinkt das Symbol.

Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

Calories (Kalorien)
Das Anzeigefeld Calories (Kalorien) zeigt an, wie viele Kalorien Sie ungefähr beim Training verbrannt haben.

Exportieren der Trainingsergebnisse in ein USB-Laufwerk

Dieses Nautilus® Fitnessgerät ist mit einem USB-Anschluss ausgestattet und kann die Trainingsergebnisse in ein USB-Laufwerk exportieren. Anschließend kann das USB-Gerät mit den exportierten Trainingsergebnissen an einen Computer angeschlossen werden, um die Datei in das Nautilus Connect™ Konto zu laden.

So exportieren Sie die GOAL TRACK-Statistik eines Benutzerprofils:

1. Drücken Sie im Einschaltmodus die Benutzertaste, um ein Benutzerprofil auszuwählen.
2. Drücken Sie die GOAL TRACK-Taste. Die Konsole blendet unter LAST WORKOUT (Letztes Training) die Ergebnisse des letzten Trainings ein. Die entsprechende Zielleuchte leuchtet auf.
3. Drücken Sie die Ab-Taste (▼), um zu CLEAR WORKOUT DATA - OK? (Trainingsdaten löschen – OK? zu wechseln.
4. Drücken Sie die Ab-Taste (▼), um zu SAVE TO USB - OK? (Auf USB speichern – OK) zu wechseln. Drücken Sie auf OK. Die Meldung ARE YOU SURE? - NO (Sind Sie sicher - Nein) wird angezeigt. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu YES (Ja) zu wechseln, und drücken Sie anschließend OK. Auf der Konsole wird jetzt “INSERT USB” (USB INSTALLIEREN) angezeigt. Ein USB-Speichergerät über den USB-Anschluss installieren. Die Konsole speichert die Statistiken auf dem USB-Speichergerät.

   Auf der Konsole wird "SAVING" (Speichern) und anschließend "REMOVE USB" (USB entfernen) angezeigt, wenn das USB-Speichergerät aus dem Anschluss entfernt werden kann.

   Hinweis: Drücken Sie die die PAUSE/END-Taste betätigen, um SAVING (Speichern) zu beenden.
5. Drücken Sie GOAL TRACK (Ergebnisse), um in den Einschaltmodus zurückzukehren.

Verfolgen der Ergebnisse unter www.nautilusconnect.com

Mit Nautilus Connect™ können Sie Ihren Fortschritt verfolgen und Ihre Daten in MyFitnessPal® veröffentlichen. So können Sie Ihr Training und Ihre Ergebnisse jederzeit überprüfen, auch wenn Sie nicht am Gerät trainieren. Mit Nautilus Connect™ können Trainingswerte als Wochen-, Monats- oder Jahresdiagramme angezeigt werden.

1. Stecken Sie das USB-Gerät mit den Trainingsdaten in ein Gerät mit Internetanschluss.
2. Melden Sie sich bei Nautilus Connect™ an.
3. Drücken Sie die Upload-Taste auf der Website.
4. Suchen Sie im Fenster „Upload File“ (Datei-Upload) das USB-Gerät. Wählen Sie die gewünschten Trainingsdaten, und klicken Sie auf die Upload-Taste. Ihre Daten werden in Ihr Konto geladen.
5. Um die Trainingsdaten mit MyFitnessPal® zu synchronisieren, wählen Sie oben links auf der Webseite die Option „Menu“ (Menü) und anschließend die Option „Sync to MyFitnessPal® “ (Mit MyFitnessPal® synchronisieren).

   Hinweis: Nautilus Connect™ synchronisiert die Trainingsdaten nach der ersten Synchronisierung automatisch mit MyFitnessPal®.

Unter www.nautilusconnect.com finden Sie das Benutzerhandbuch.

Handpulssensoren

Das Gerät verfügt über Sensoren zur Handpulsmessung, mit denen Ihre Herzfrequenzsignale an die Konsole gesendet werden. Die Handpulssensoren sind die Metallbereiche der Griffe. Legen Sie zur Messung der Herzfrequenz die Hände auf die Sensoren. Die Hände müssen den oberen und unteren Bereich der Sensoren umfassen. Achten Sie auf einen moderaten Griff, nicht zu fest und nicht zu locker. Sie müssen beide Hände auf diese Sensoren legen, damit die Konsole Ihren Puls messen kann. Wenn die Konsole vier stabile Pulssignale erkannt hat, wird eine erste Herzfrequenz angezeigt.

Nachdem die Herzfrequenz erfasst wurde, dürfen Sie Ihre Hände für 10 bis 15 Sekunden nicht bewegen oder von den Sensoren nehmen. Die Konsole misst nun den Puls. Viele Faktoren beeinflussen die Funktionsfähigkeit der Sensoren:

- Bewegungen der Oberkörpermuskulatur (einschließlich der Arme) erzeugen elektrische Signale, die die Herzfrequenzerkennung beeinflussen können. Auch leichte Bewegungen der Hände, wenn sie sich an der Kontaktfläche befinden, erzeugen Störungen.
- Hornhaut und Handcreme wirken wie eine Isolierschicht und reduzieren die Signalstärke.
- Bei einigen Personen ist das EKG-Signal so schwach, dass es von den Sensoren nicht erkannt wird.
- In der Nähe aufgestellte elektrische Geräte können ebenfalls Störungen verursachen.

Die Handpulserfassung kann durch die Muskel- oder Handbewegungen beim Gehen oder Laufen beeinträchtigt werden. Wenn die ermittelte Herzfrequenz fehlerhaft zu sein scheint, wischen Sie Ihre Hände und die Sensoren ab und versuchen Sie es erneut.

Berechnen der Herzfrequenz

Ihre maximale Herzfrequenz nimmt i.d.R. mit zunehmendem Alter ab: Kinder haben ca. 220 BPM, ein 60-Jähriger kommt auf 160 BPM. Die Herzfrequenz nimmt linear um ca. einen BPM jährlich ab. Es gibt keinen Beweis dafür, dass sich sportliche Betätigung auf die Abnahme der maximalen Herzfrequenz auswirkt. Personen derselben Altersgruppe können unterschiedliche Herzfrequenzen aufweisen. Statt mit der Herzfrequenz/Alter-Formel lässt sich dieser Wert genauer durch einen Belastungstest ermitteln.

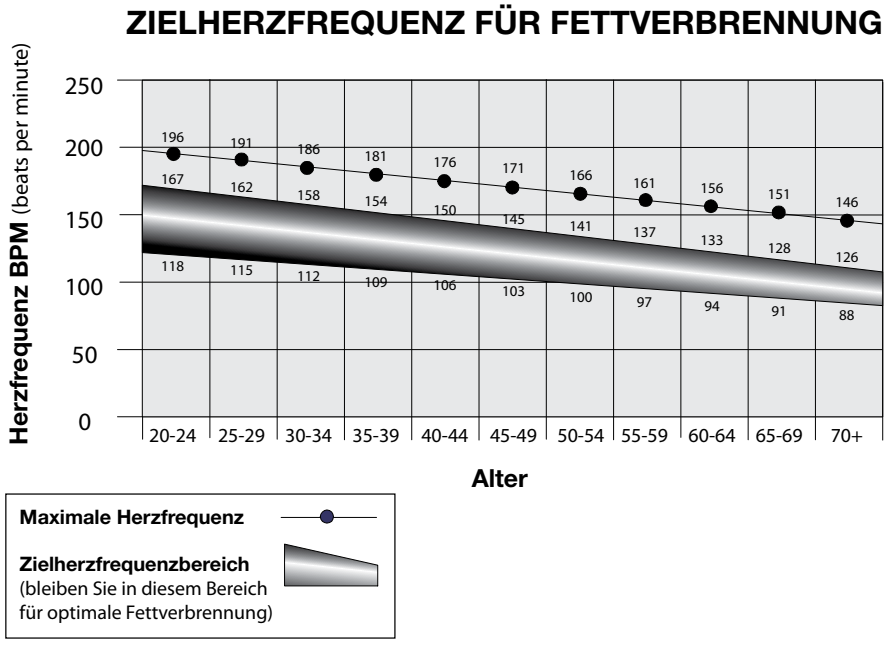
Der Ruhepuls wird durch ein regelmäßiges Ausdauertraining beeinflusst. Ein normaler Erwachsener hat einen Ruhepuls von ca. 72 BPM, während der Ruhepuls trainierter Läufer hingegen 40 BPM oder weniger beträgt.

In der Herzfrequenztabelle finden Sie Schätzwerte darüber, in welchem Herzfrequenzbereich (Heart Rate Zone, HRZ) Fett effektiv verbrannt und das Herzkreislaufsystem gestärkt wird. Die körperlichen Voraussetzungen variieren, daher liegt Ihr individueller Herzfrequenzbereich möglicherweise etwas über oder unter den angezeigten Werten.

Die Fettverbrennung ist während des Trainings am effektivsten, wenn Sie zunächst langsam beginnen und die Trainingsintensität dann allmählich erhöhen, bis die Herzfrequenz 50 – 70 % der maximalen Herzfrequenz erreicht. Setzen Sie das Training mit diesem Tempo fort, wobei Sie die Herzfrequenz für mehr als 20 Minuten im Zielbereich halten. Je länger Sie die Zielherzfrequenz halten, desto mehr Fett wird im Körper verbrannt.

Die nachfolgende Grafik dient der Orientierung. Sie zeigt die allgemein empfohlene optimale Herzfrequenz für verschiedene Altersgruppen. Wie bereits erwähnt kann Ihre optimale Herzfrequenz über oder unter diesen Werten liegen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach Ihrer individuellen Zielherzfrequenz.

Hinweis: Trotz aller Übungs- und Fitnessregeln: bestimmen Sie Ihre individuelle Intensität oder Ausdauer stets nach eigenem Wohlbefinden!

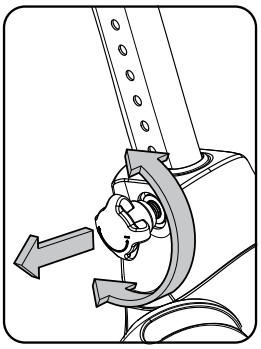


Richtige Kleidung
Tragen Sie Sportschuhe mit Gummisohle. Für optimale Bewegungsfreiheit sollten Sie geeignete Sportkleidung tragen.

Wie oft soll ich trainieren?

⚠ Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

- 3 Mal pro Woche 30 Minuten.
- Erstellen Sie sich einen Trainingsplan und versuchen Sie, diesen einzuhalten.

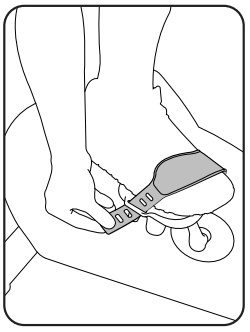


Sitzeinstellung
Die richtige Sitzeinstellung trägt zur Trainingseffizienz sowie zum Komfort bei und verringert gleichzeitig die Verletzungsgefahr.

1. Bringen Sie ein Pedal in die vordere Position und stellen Sie Ihren Fußballen auf die Mitte des Pedals. Ihr Knie sollte leicht gebeugt sein.
2. Wenn Sie mit gestrecktem Bein die Pedale nicht erreichen können, schieben Sie den Sitz des Sitzergometers nach unten. Wenn Ihr Bein zu stark gebeugt ist, schieben Sie den Sitz nach oben.

⚠ Steigen Sie vom Rad ab, bevor Sie den Sitz einstellen.

Lösen Sie den Einstellknopf an der Sattelstütze und ziehen Sie ihn heraus. Stellen Sie den Sitz auf die gewünschte Höhe ein. Lassen Sie den Einstellknopf los, damit der Arretierstift einrasten kann. Achten Sie darauf, dass sich der Stift vollständig in einem Loch der Sattelstütze befindet. Ziehen Sie den Einstellknopf fest.



⚠ Ziehen Sie die Sattelstütze nicht über die Stopp-Markierung (STOP) am Rohr hinaus.

Fußpositionierung/Pedalriemeneinstellung
Die Fußpedale sorgen mit den Riemen für eine korrekte Position des Fußes.

1. Stellen Sie die beiden Fußballen auf die Pedale.
2. Drehen Sie die Pedale so, dass Sie ein Pedal erreichen.
3. Schließen Sie den Riemen über dem Schuh.
4. Wiederholen Sie dies für den anderen Fuß.

Zehen und Knie müssen nach vorne zeigen, damit die Pedale optimal genutzt werden können. Die Pedalriemen können für nachfolgende Trainingseinheiten in der gewählten Einstellung bleiben.

Einschalten / Leerlaufmodus
Die Konsole wechselt in den Einschalt- / Leerlaufmodus, wenn sie an die Stromversorgung angeschlossen wird, eine Taste gedrückt wird oder beim Treten einer Pedale ein Signal vom Drehzahlsensor empfangen wird.

Selbstabschaltung (Ruhemodus)
Wenn die Konsole für ca. 5 Minuten keine Signale empfängt, schaltet sie automatisch ab. Die LCD-Anzeige ist im Ruhemodus ausgeschaltet.

Hinweis: Die Konsole hat keinen Ein-/Ausschalter.

Erste Geräteeinstellung
Beim ersten Einschalten der Konsole müssen Datum, Uhrzeit und bevorzugte Maßeinheiten eingestellt werden.

1. Datum: Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten, um den aktuellen Wert (blinkend) zu verändern. Drücken Sie die Links- und Rechtstasten, um den Cursor auf einen anderen Wert zu bringen (Monat/Tag/Jahr).

2. Drücken Sie "OK", um den Wert zu übernehmen.
3. Uhrzeit: Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten, um den aktuellen Wert (blinkend) zu verändern. Drücken Sie die Links- und Rechtstasten, um den Cursor auf einen anderen Wert zu bringen (Stunde/Minute/AM oder PM).
4. Drücken Sie "OK", um den Wert zu übernehmen.
5. Maßeinheit: Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten, um „MILES“ (englisch) oder „KM“ (metrisch) zu wählen.
6. Drücken Sie OK, um den Wert zu übernehmen. Die Konsole kehrt in den Einschalt-/Leerlaufmodus zurück.

Hinweis: Informationen, wie Sie diese Einstellungen ändern, finden Sie im Abschnitt „Konsolen-Setup-Modus“.

Quick Start (manuelles Programm)

Mit dem manuellen Quick Start-Programm (Schnellstart) können Sie mit dem Training beginnen, ohne weitere Informationen eingeben zu müssen.

Während eines manuellen Trainings steht jeder Balken für eine Zeitspanne von 2 Minuten. Der aktive Balken wandert alle 2 Minuten über den Bildschirm. Dauert das Training mehr als 30 Minuten, ist der äußerste rechte Balken der aktive Balken und die vorangegangenen Balken werden von der Anzeige „geschoben“.

1. Setzen Sie sich auf das Gerät.
2. Drücken Sie die Benutzertaste, um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen. Wenn Sie kein Benutzerprofil eingerichtet haben, können Sie ein Benutzerprofil ohne Daten (nur Standardwerte) wählen.
3. Drücken Sie auf die Taste QUICK START, um das manuelle Programm zu starten.
4. Drücken Sie die Widerstandstasten, um den Widerstand zu verändern. Das aktuelle Intervall sowie alle folgenden Intervalle werden auf den neuen Widerstand eingestellt. Die manuelle Standardwiderstandsstufe ist 4. Die Zeit läuft von 0:00 aus aufwärts.

   Hinweis: Dauert ein manuelles Training länger als 99 Minuten und 59 Sekunden (99:59), wechselt die Zeitanzeige in Stunden und Minuten(1 Stunde, 40 Minuten).
5. Hören Sie nach Abschluss des Trainings auf, die Pedale zu treten, und drücken Sie die Taste PAUSE/END, um das Training anzuhalten. Drücken Sie PAUSE/END erneut, um das Training zu beenden.

   Hinweis: Die Trainingsergebnisse werden im aktuellen Benutzerprofil gespeichert.

Benutzerprofile

Sie können in der Konsole bis zu 2 Benutzerprofile speichern und aufrufen. Die Trainingsergebnisse werden automatisch in den Benutzerprofilen gespeichert und können anschließend wieder aufgerufen werden.

Folgende Daten werden im Benutzerprofil gespeichert:

- Name: Bis zu 10 Zeichen
- Alter (Age)
- Gewicht (Weight)
- Größe (Height)
- Geschlecht (Gender)
- Bevorzugte Trainingswerte (Preferred Workout Values)

Auswahl eines Benutzerprofils

Jedes Training wird in einem Benutzerprofil gespeichert. Wählen Sie zu Beginn eines Trainings das gewünschte Benutzerprofil. Standardmäßig ist der Benutzer eingestellt, der zuletzt ein Training abgeschlossen hat.

Benutzerprofile nutzen die Standardwerte, sofern sie nicht bearbeitet wurden. Für eine genaue Auswertung von Kalorien- und Herzfrequenzwerten sollten Sie das Benutzerprofil bearbeiten.

Drücken Sie im Einschaltmodus die Benutzertaste, um ein Benutzerprofil auszuwählen. Auf der Konsole werden der Name und das Symbol des Benutzerprofils angezeigt.

Bearbeiten von Benutzerprofilen

1. Drücken Sie im Einschaltmodus die Benutzertaste, um ein Benutzerprofil auszuwählen.
2. Drücken Sie OK, um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen.
3. Auf der Konsole wird die Aufforderung EDIT (Bearbeiten) und der Name des aktuellen Benutzerprofils angezeigt. Drücken Sie OK, um die Option zum Bearbeiten des Benutzerprofils zu wählen.

   Um die Bearbeitung des Benutzerprofils zu beenden, drücken Sie die Taste PAUSE/END. Die Konsole kehrt dann in den Einschaltmodus zurück.
4. Auf der Konsole wird die Aufforderung NAME und der Name des aktuellen Benutzerprofils angezeigt.

   Hinweis: Beim ersten Bearbeiten ist das Feld für den Benutzernamen leer. Der Name des Benutzerprofils kann aus maximal 10 Zeichen bestehen.

   Das aktuelle Segment blinkt. Wählen Sie mit den Auf-/ Ab-Tasten Buchstaben des Alphabets oder das Leerzeichen (zwischen A und Z). Drücken Sie die Taste Links(◄) oder Rechts (►), um zwischen den einzelnen Segmenten zu wechseln.

   Drücken Sie OK, um den angezeigten Benutzernamen zu wählen.
5. Um andere Benutzerdaten zu bearbeiten (Alter, Gewicht, Größe, Geschlecht), nutzen Sie die Auf-/Ab-Tasten, und drücken Sie nach jedem Eintrag OK.
6. Auf der Konsole wird die Meldung SCAN angezeigt. Diese Option kontrolliert, wie die Werte während eines Trainings angezeigt werden. In der Einstellung Off (Aus) kann der Benutzer über die Rechts- (►) oder Linkstaste (◄) auf Wunsch andere Trainingswerte anzeigen. In der Einstellung On (Ein) zeigt die Konsole automatisch alle 6 Sekunden die Trainingswerte an.

   Standardmäßig steht die Einstellung auf Off (Aus).

   Mit der OK-Taste legen Sie fest, wie die Trainingswerte angezeigt werden sollen.
7. Auf der Konsole wird nun die Aufforderung EDIT LOWER DISPLAY (Untere Anzeige bearbeiten) angezeigt. Mit dieser Option können Sie einstellen, welche Trainingswerte während des Trainings angezeigt werden sollen.

   In der unteren Anzeige werden alle Trainingswerte angezeigt, wobei der aktive Wert blinkt. Auf dem oberen Display wird der aktive Trainingswert angezeigt: „ON“ (Ein) oder „OFF“ (Aus). Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um den aktiven Trainingswert auszublenden, und drücken Sie die Links- (◄) oder Rechtstaste (►), um den aktiven Trainingswert zu ändern.

   Hinweis: Um einen ausgeblendeten Trainingswert anzuzeigen, müssen Sie den Vorgang wiederholen und das obere Display für diesen Trainingswert auf ON (Ein) stellen.

   Drücken Sie nach der individuellen Anpassung des unteren Displays die OK-Taste, um die Einstellungen zu speichern.

8. Die Konsole kehrt in den Einschalt-/Leerlaufmodus zurück, wobei der Benutzer ausgewählt bleibt.

Zurücksetzen eines Benutzerprofils

1. Drücken Sie im Einschaltmodus die Benutzertaste, um ein Benutzerprofil auszuwählen.
2. Drücken Sie OK, um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen.
3. Auf der Konsole wird das aktuelle Benutzerprofil und die Aufforderung EDIT (Bearbeiten) angezeigt. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um die Eingabe zu ändern.

   Hinweis: Um die Bearbeitung des Benutzerprofils zu beenden, drücken Sie die Taste PAUSE/END. Die Konsole kehrt dann in den Einschaltmodus zurück.

4. Auf der Konsole wird die Aufforderung RESET (Zurücksetzen) und der Name des aktuellen Benutzerprofils angezeigt. Drücken Sie OK, um die Option zum Zurücksetzen des Benutzerprofils zu wählen.
5. Die Konsole fordert Sie nun auf, das Zurücksetzen des Benutzerprofils zu bestätigen (standardmäßig ist Nein gewählt). Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um die Auswahl zu ändern.
6. Drücken Sie auf OK, um Auswahl zu bestätigen.
7. Die Konsole kehrt in den Einschaltmodus zurück.

Ändern der Widerstandsstufen

Drücken Sie die Widerstand Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um den Widerstand während des Trainings jederzeit zu ändern. Um den Widerstand schnell zu ändern, drücken Sie die entsprechende Taste für die Schnelleinstellung des Widerstands. Die Konsole übernimmt den Wert der gewählten Widerstandstaste.

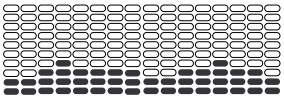
Profilprogramme

Diese Programme automatisieren die Einstellung verschiedener Widerstands- und Trainingsstufen. Die Profilprogramme sind in Kategorien eingeteilt (Fun Rides, Mountains und Challenges).

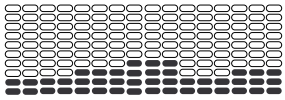
Hinweis: Wenn ein Benutzer eine Kategorie wählt, werden die Programme dieser Kategorie angezeigt.

FUN RIDES

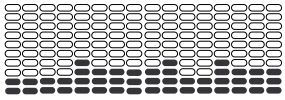
Rolling Hills



Ride in the Park

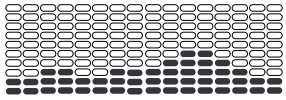


Easy Tour

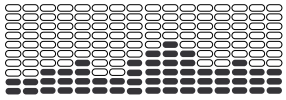


MOUNTAINS

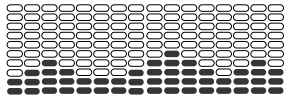
Pike's Peak



Mount Hood

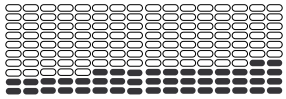


Pyramids

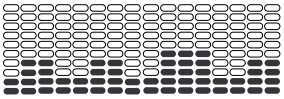


CHALLENGES

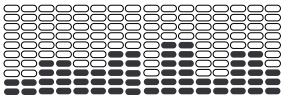
Uphill Finish



Cross-Training



Interval



Trainingsprofile und Zielprogramme

Auf der Konsole können Sie das Profilprogramm und das gewünschte Trainingsprofil (Entfernung, Zeit oder Kalorien) sowie den Zielwert einstellen.

1. Setzen Sie sich auf das Gerät.
2. Drücken Sie die Benutzertaste und anschließend die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um das gewünschte Benutzerprofil auszuwählen.
3. Drücken Sie die Programmtaste.
4. Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechtstaste (►), um eine Trainingskategorie zu wählen.
5. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um ein Profiltraining zu wählen, und drücken Sie dann auf OK.
6. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um einen Zieltyp (Strecke, Zeit oder Kalorien) auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.
7. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um den Trainingswert anzupassen.
8. Drücken Sie OK, um mit dem Zieltraining zu beginnen. Der Zielwert wird heruntergezählt, während der Prozentwert für den bereits erfüllten Anteil steigt.

   Hinweis: Während eines kalorienorientierten Trainings steht jeder Balken für eine Zeitspanne von 2 Minuten. Der aktive Balken wandert alle 2 Minuten über den Bildschirm. Dauert das Training mehr als 30 Minuten, ist der äußerste rechte Balken der aktive Balken und die vorangegangenen Balken werden nach links von der Anzeige „geschoben“.

Fitnesstest

Mit dem Fitnesstest können Sie Ihre körperliche Leistungssteigerung messen. Der Test vergleicht Ihre Trainingsleistung (in Watt) mit Ihrer Herzfrequenz. Je besser Ihre Kondition ist, desto höher ist die Trainingsleistung bei einer bestimmten Herzfrequenz.

Hinweis: Die Konsole muss über die Handpulssensoren oder den Funk-Brustgurt Herzfrequenzinformationen empfangen.

Der Fitnesstest wird über die Kategorie FEEDBACK gestartet. Zunächst müssen Sie Ihr Fitnessniveau angeben: Beginner (BEG), also Anfänger, oder Advanced (ADV), also Fortgeschrittener. Die Konsole verwendet die Alters- und Gewichtsangaben des ausgewählten Benutzerprofils zur Berechnung des Fitnesswerts (Fitness Score).

Beginnen Sie mit dem Training und umfassen Sie dabei die Herzfrequenzsensoren. Wenn der Test beginnt, wird die Trainingsintensität langsam gesteigert. Das heißt, Sie steigern Ihre Leistung, und entsprechend steigt auch Ihre Herzfrequenz. Die Intensität wird automatisch gesteigert, bis Ihre Herzfrequenz die „Test Zone“ erreicht. Dieser Bereich wird individuell berechnet und liegt bei 75 % der maximalen Herzfrequenz des Benutzerprofils. In der „Test Zone“ wird die Intensität drei Minuten lang nicht geändert. So erreichen Sie eine konstante Herzfrequenz. Am Ende der drei Minuten misst der Computer Ihre Herzfrequenz und die Trainingsleistung. Aus diesen Daten sowie Ihrem Alter und Gewicht errechnet der Computer einen Fitnesswert, den „Fitness Score“.

Hinweis: Vergleichen Sie das Ergebnis des Fitnesstests immer nur mit Ihren eigenen früheren Werten und nicht mit denen anderer Benutzerprofile.

Vergleichen Sie Ihre Fitnesswerte, um zu sehen, wie Sie sich verbessern.

Herzfrequenzüberwachungsprogramme (Heart Rate Control, HRC)

In den Herzfrequenzüberwachungsprogrammen (HRC) können Sie eine Zielherzfrequenz für Ihr Training einstellen. Das Programm überwacht Ihre Herzfrequenz über die Handpulssensoren (Contact Heart Rate, CHR) am Gerät und passt das Training automatisch so an, dass die Herzfrequenz im ausgewählten Bereich bleibt.

Hinweis: Damit das HRC-Programm korrekt ausgeführt werden kann, muss die Konsole die Herzfrequenzinformationen über die CHR-Sensoren empfangen.

Programme mit Zielherzfrequenz verwenden die Altersangaben und andere Benutzerinformationen, um den Herzfrequenzbereich für das Training zu bestimmen. Die Konsole gibt darauf basierend Anweisungen für die Trainingseinstellungen:

1. Wählen Sie ein Trainingsniveau für die Herzfrequenzsteuerung: BEGINNER (Anfänger) („BEG“) oder ADVANCED (Fortgeschritten) („ADV“). Drücken Sie anschließend auf OK.
2. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um die den Prozentwert der Maximalherzfrequenz anzugeben: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

⚠ Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

3. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um den Zieltyp auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.
4. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um den Zielwert für das Training einzustellen.

   Hinweis: Bitte beachten Sie beim Einstellen des Ziels, dass Sie sich genügend Zeit lassen sollten, damit Ihre Herzfrequenz den gewünschten Frequenzbereich erreichen kann.
5. Drücken Sie OK, um mit dem Training zu beginnen.

Wechseln des Programms während des Trainings

Aus einem aktiven Training heraus können verschiedene Trainingsprogramme gestartet werden.

1. Drücken Sie in einem aktiven Training die Taste PROGRAMS (Programme).
2. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um das gewünschte Trainingsprogramme auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.
3. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um den Zieltyp auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.
4. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um den Trainingswert einzustellen.
5. Drücken Sie auf OK, um das aktive Training zu beenden und mit dem neuen Training zu beginnen.

Die vorangegangenen Trainingswerte werden im aktuellen Benutzerprofil gespeichert.

Pause oder Stopp

Die Konsole wechselt in den Pausemodus, wenn während des Trainings die Pedale nicht mehr betätigt werden und die Taste PAUSE/END gedrückt oder wenn für 5 Sekunden keine Umdrehungen mehr erkannt werden (keine Betätigung der Pedale). Die Konsole blendet im 4-Sekunden-Wechsel verschiedene Meldungen ein:

- WORKOUT PAUSED (Training angehalten)
- PEDAL TO CONTINUE (Pedale betätigen, um fortzufahren) bei Fahrrädern / STRIDE TO CONTINUE (Treten, um fortzufahren) bei Ellipsentrainern
- PUSH END TO STOP (Zum Beenden Ende drücken)

Während einer Trainingspause können Sie mit den Auf-/Ab-Tasten manuell durch die Ergebnisse blättern.

1. Hören Sie auf, die Pedale zu treten, und drücken Sie PAUSE/END, um das Training zu unterbrechen.
2. Um mit dem Training fortzufahren, drücken Sie auf OK oder treten Sie die Pedale.

   Um das Training zu beenden, drücken Sie PAUSE/END. Die Konsole wechselt in den Ergebnis-/Cooldown-Modus.

Ergebnisse/Cooldown

Nach einem Training wird unter GOAL (Ziel) der Wert 03:00 angezeigt, der heruntergezählt wird. Während dieser Cooldown-Phase zeigt die Konsole die Trainingsergebnisse an. Alle Trainingsprogramme mit Ausnahme von Quick Start enden mit einer dreiminütigen Cooldown-Phase.

In der LCD-Anzeige werden die aktuellen Trainingswerte in drei Kategorien angezeigt:

a.) TIME (total) (Gesamtzeit), DISTANCE (total) (Gesamtentfernung) und CALORIES (total) (Gesamtkalorienverbrauch)

b.) SPEED (average) (Durchschnittsgeschwindigkeit), RPM (average) (Durchschnittsumdrehung) und HEART RATE (average) (Durchschnittsherzfrequenz)

c.) TIME (average) (Durchschnittszeit), LEVEL (average) (Durchschnittsintensität) und CALORIES (average) (Durchschnittskalorienverbrauch).

Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechtstaste (►), um manuell durch die Trainingsstatistiken zu blättern.

Während des Cooldowns entspricht der Widerstand einem Drittel des durchschnittlichen Trainingswiderstands. Der Widerstand für die Cooldown-Phase kann über die Widerstandstasten individuell eingestellt werden. Der Wert wird jedoch nicht auf der Konsole angezeigt.

Mit der Taste PAUSE/END können Sie die Ergebnisanzeige/Cooldown-Phase beenden und in den Einschaltmodus zurückkehren. Wird keine Umdrehung oder kein Herzfrequenzsignal empfangen, wechselt die Konsole automatisch in den Ruhemodus.

GOAL TRACK Statistiken (und Bestleistungen)

Die Statistiken der einzelnen Trainingsdurchgänge werden in einem Benutzerprofil gespeichert.

Die Dual Track Konsole zeigt die Goal Track-Trainingsstatistik (Ergebnisse) im unteren Anzeigebereich in drei Kategorien an:

a.) TIME (total) (Gesamtzeit), DISTANCE (total) (Gesamtentfernung) und CALORIES (total) (Gesamtkalorienverbrauch)

b.) SPEED (average) (Durchschnittsgeschwindigkeit), RPM (average) (Durchschnittsumdrehung) und HEART RATE (average) (Durchschnittsherzfrequenz)

c.) TIME (average) (Durchschnittszeit), DISTANCE (average) (Durchschnittsentfernung) / LEVEL (average) (Durchschnittsstufe) ***** und CALORIES (average) (Durchschnittskalorienverbrauch)

***** Wenn nur die Goal Track-Statistik eines einzelnen Trainings angezeigt wird, wird LEVEL (average) verwendet. Wenn die kombinierte Goal Track-Statistik mehrerer Trainingsdurchläufe angezeigt wird, wird DISTANCE (average) verwendet.

So zeigen Sie die GOAL TRACK-Statistik für ein Benutzerprofil an:

1. Drücken Sie im Einschaltmodus die Benutzertaste, um ein Benutzerprofil auszuwählen.
2. Drücken Sie die GOAL TRACK-Taste. Die Konsole blendet unter LAST WORKOUT (Letztes Training) die Ergebnisse des letzten Trainings ein. Die entsprechende Zielleuchte leuchtet auf.

   Hinweis: Ergebnisstatistiken können auch während des Trainings angezeigt werden. Sobald Sie GOAL TRACK (Ergebnisse) drücken, werden die Werte des letzten Trainings angezeigt. Die Trainingswerte des aktuellen Trainings werden nur in der Anzeige GOAL (Ziel) angezeigt. Drücken Sie GOAL TRACK (Ergebnisse) erneut, um in den Einschaltmodus zurückzukehren.

3. Drücken Sie die Auftaste (▲), um zur nächsten GOAL TRACK-Statistik „LAST 7 DAYS“ (Die letzten 7 Tage) zu wechseln. Die Konsole zeigt den Kalorienverbrauch der letzten 7 Tage (50 Kalorien pro Segment) sowie die Gesamttrainingswerte an. Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechtstaste (►), um durch die Trainingsstatistiken zu blättern.
4. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu BMI (Body Mass Index) zu wechseln. Die Konsole zeigt den BMI basierend auf den Benutzereinstellungen an. Überprüfen Sie, ob im Benutzerprofil die richtige Körpergröße und das korrekte Gewicht eingegeben wurden.

Der BMI zeigt das Verhältnis zwischen Gewicht und Größe und gibt Aufschluss über den Körperfettanteil sowie über eventuelle Gesundheitsrisiken. Die nachstehende Tabelle gibt die allgemeine Einteilung der BMI-Werte an:

Untergewicht	Unter 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Übergewicht	25,0 – 29,9
Adipositas	30,0 und mehr

Hinweis: Bei Sportlern und muskulösen Menschen kann die Körperfettmasse überschätzt werden. Bei älteren Menschen und Rückgang der Muskelmasse kann er unterschätzt werden.

⚠ Wenden Sie sich für weitere Informationen zum BMI-Wert und zur Ermittlung des für Sie korrekten Gewichts an Ihren Arzt. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen.

5. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu SAVE TO USB - OK? (Auf USB speichern - OK?) zu wechseln. Drücken Sie auf OK. Die Meldung ARE YOU SURE? - NO (Sind Sie sicher - Nein) wird angezeigt. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu YES (Ja) zu wechseln, und drücken Sie anschließend OK. Auf der Konsole wird jetzt “INSERT USB” (USB INSTALLIEREN) angezeigt. Stecken Sie ein USB-Gerät in den USB-Anschluss ein. Die Konsole speichert die Statistiken auf dem USB-Speichergerät.

   Auf der Konsole wird "SAVING" (Speichern) und anschließend "REMOVE USB" (USB entfernen) angezeigt, wenn das USB-Speichergerät aus dem Anschluss entfernt werden kann.

   Hinweis: Die PAUSE/END-Taste betätigen, um eine Beendigung der Aufforderung "SAVING" (Speichern) zu erzwingen.
6. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu CLEAR WORKOUT DATA - OK? (Trainingsdaten löschen – OK? zu wechseln. Drücken Sie auf OK. Die Meldung ARE YOU SURE? - NO (Sind Sie sicher - Nein) wird angezeigt. Drücken Sie die Auf-Taste (▲), um zu ARE YOU SURE? - YES (Sind Sie sicher - Ja) zu wechseln, und drücken Sie auf OK. Die benutzerspezifischen Trainingsdaten werden zurückgesetzt.
7. Drücken Sie GOAL TRACK (Ergebnisse), um in den Einschaltmodus zurückzukehren.

KONSOLEN-SETUP-MODUS

Im Konsolen-Setup-Modus können Sie Datum und Uhrzeit festlegen, zwischen englischen oder metrischen Maßeinheiten wählen, den Gerätetyp ändern, die Sound-Einstellungen ändern (Ein/Aus) oder die Wartungsstatistik aufrufen (Fehlerprotokoll und Betriebszeit – nur für Wartungstechniker).

1. Halten Sie die Taste PAUSE/END und die Rechts-Taste im Einschaltmodus für 3 Sekunden gedrückt, um in den Konsolen-Setup-Modus zu wechseln.

   Hinweis: Drücken Sie PAUSE/END, um den Konsolen-Setup-Modus zu beenden und in den Einschaltmodus zurückzukehren.

2. Auf der Konsole wird die Datumseingabe mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten, um den aktuellen Wert (blinkend) zu verändern. Drücken Sie die Links- und Rechtstasten, um den Cursor auf einen anderen Wert zu bringen (Monat/Tag/Jahr).
3. Drücken Sie "OK", um den Wert zu übernehmen.
4. Auf der Konsole wird die Uhrzeiteingabe mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten, um den aktuellen Wert (blinkend) zu verändern. Drücken Sie die Links- und Rechtstasten, um den Cursor auf einen anderen Wert zu bringen (Stunde/Minute/AM oder PM).
5. Drücken Sie "OK", um den Wert zu übernehmen.
6. Auf der Konsole wird die Eingabe mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie OK, um die Maßeinheit zu wählen. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten, um „MILES“ (englisch) oder „KM“ (metrisch) zu wählen.

   Hinweis: Bei einer Änderung der Maßeinheiten werden die Werte in Trainingsstatistiken automatisch umgewandelt.
7. Drücken Sie OK, um den Wert zu übernehmen.
8. Auf der Konsole wird die Eingabe für den Gerätetyp mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten, um zwischen BIKE (Fahrrad) und ELIP (Ellipsentrainer) zu wechseln.
9. Drücken Sie OK, um den Wert zu übernehmen.
10. Auf der Konsole wird die Eingabe für Sound-Einstellungen mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten, um zwischen ON (Ein) und OFF (Aus) zu wechseln.
11. Drücken Sie OK, um den Wert zu übernehmen.
12. Die Konsole zeigt die TOTAL RUN HOURS (Gesamtbetriebsstunden) für das Gerät an.
13. Drücken Sie auf OK, um zur nächsten Eingabe zu wechseln.
14. Auf der Konsole wird nun die Softwareversion angezeigt.
15. Drücken Sie auf OK, um zur nächsten Eingabe zu wechseln.
16. Die Konsole kehrt in den Einschaltmodus zurück.

Lesen Sie vor jeder Reparatur zuerst sorgfältig alle Wartungsanweisungen. In einigen Fällen benötigen Sie Hilfe beim Durchführen der erforderlichen Arbeiten.

⚠ Das Gerät muss regelmäßig auf Beschädigungen untersucht und gegebenenfalls repariert werden. Der Eigentümer ist für die regelmäßige Wartung verantwortlich. Verschlissene oder beschädigte Komponenten müssen umgehend repariert oder ausgetauscht werden. Verwenden Sie für Austausch und Reparatur des Geräts ausschließlich Teile des Herstellers.

Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort, um Ersatz zu erhalten.

⚠ GEFAHR **Um das Risiko von Stromschlägen oder die unkontrollierte Nutzung des Geräts zu vermeiden, müssen Sie das Stromkabel stets aus der Wandsteckdose und dem Gerät ziehen und anschließend 5 Minuten warten, bevor Sie das Gerät reinigen, warten oder reparieren. Bewahren Sie das Netzkabel an einem sicheren Ort auf.**

Täglich: Überprüfen Sie das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf lose, zerbrochene, beschädigte oder abgenutzte Teile.
Verwenden Sie es nicht, falls Sie entsprechende Teile finden. Tauschen Sie alle Teile bei ersten Abnutzungsanzeichen oder Schäden aus oder reparieren Sie sie. Wischen Sie nach jeder Verwendung Schweiß mit einem feuchten Tuch von Ihrem Gerät und der Konsole ab.

Hinweis: Schützen Sie die Konsole vor zu viel Feuchtigkeit.

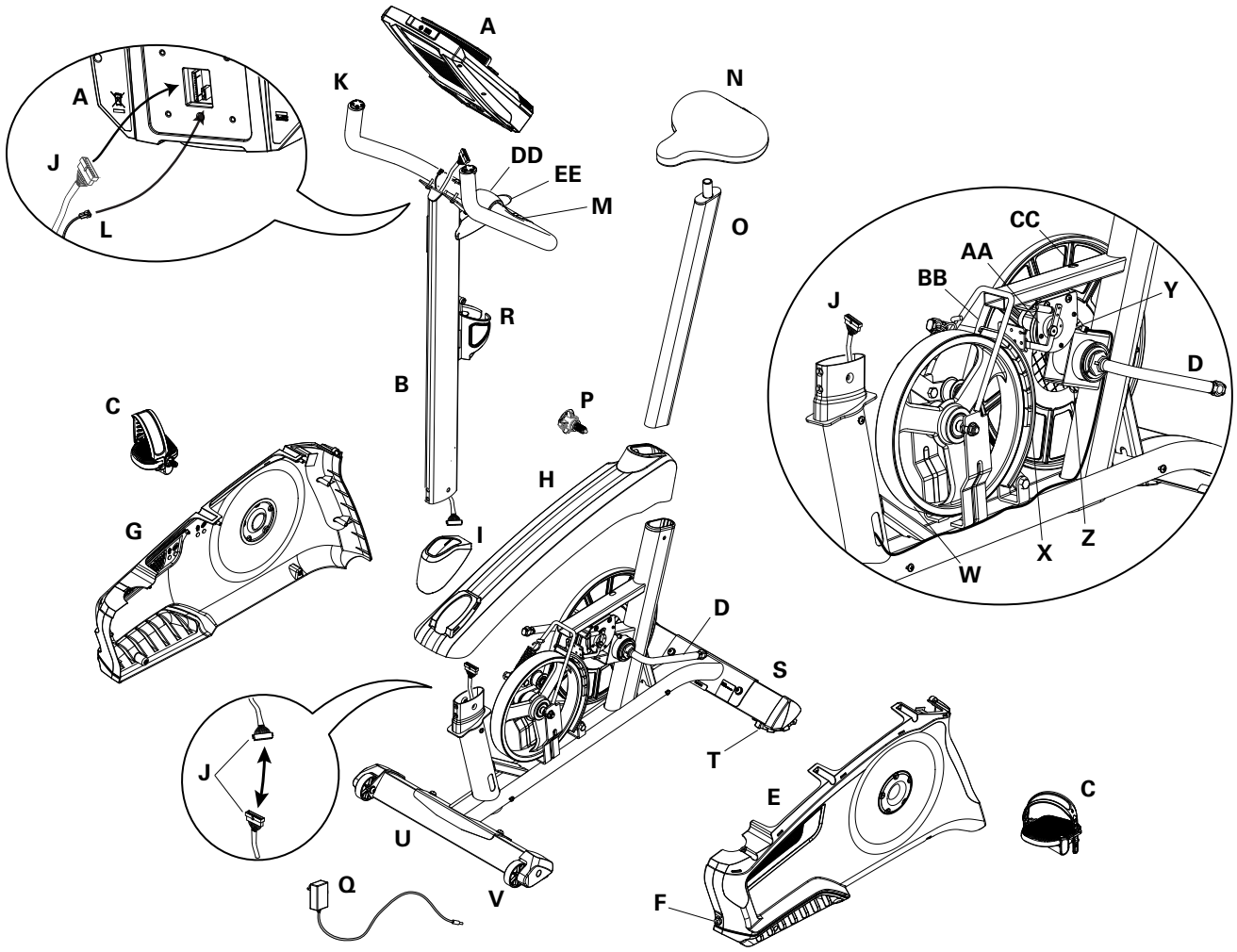
Wöchentlich: Reinigen Sie das Gerät, um Staub, Schmutz oder Ablagerungen zu entfernen. Stellen Sie sicher, dass sich der Gleitsitz problemlos bewegt. Falls nötig, bringen Sie sparsam ein dünne Schicht Silikonöl auf, um den Betrieb zu erleichtern.

Hinweis: Verwenden Sie keine Produkte auf Erdölbasis.

Monatlich oder alle 20 Betriebsstunden: Überprüfen Sie Pedale und Kurbelarme und ziehen Sie sie nötigenfalls fest. Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.

HINWEIS: Verwenden Sie keine erdölbasierten Reinigungsmittel oder Reinigungsmittel für Autos. Es darf keine Feuchtigkeit in die Konsole eindringen.

Zu wartende Teile



A	Konsole	L	Kabel des Herzfrequenzsensors	W	Schwungrad
B	Konsolenstange	M	Handpulssensoren	X	Bremse
C	Pedale	N	Sattel	Y	Umdrehungssensor
D	Kurbelarme	O	Sattelstütze mit Gleitsitz	Z	Magnet Geschwindigkeitssensor
E	Blende links	P	Einstellknopf	AA	Servomotor
F	Stromanschluss	Q	Netzteil	BB	Antriebsriemen
G	Blende rechts	R	Flaschenhalter	CC	Antriebsscheibe
H	Obere Blende	S	Hinterer Stabilisator	DD	Lenkervorbauabdeckung
I	Dichtung Konsolenstange	T	Nivellierer	EE	T-Griff
J	Datenkabel	U	Vorderer Stabilisator		
K	Lenker	V	Transportrollen		

Bedingung/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Keine/teilweise Anzeige/ Gerät schaltet nicht ein	Wandsteckdose überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Gerät in eine funktionierende Wandsteckdose eingesteckt wurde.
	Verbindung der Konsole überprüfen	Der Stecker muss fest sitzen und unbeschädigt sein. Tauschen Sie den Adapter oder den Stecker am Gerät aus, falls diese beschädigt sind.
	Datenkabel überprüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte sichtbar gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Datenkabel überprüfen (Anschluss/Ausrichtung)	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Konsolen-Display auf Beschädigungen überprüfen	Überprüfen Sie das Konsolen-Display auf sichtbare Beschädigungen, z. B. Brüche. Tauschen Sie die Konsole bei Beschädigung aus.
	Konsolen-Display	Wenn die Anzeige auf der Konsole nicht vollständig ist und alle Anschlüsse fehlerfrei sind, muss die Konsole ausgetauscht werden.
		Wenn das Problem durch die oben aufgeführten Schritte nicht behoben werden konnte, wenden Sie sich an Ihren Händler.
Gerät funktioniert, aber es wird kein Handpuls angezeigt	Kabelverbindung des Pulsmessers an der Konsole	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest in die Konsole eingesteckt ist.
	Sensorgriff	Die Hände müssen mittig auf den Herzfrequenzsensoren aufliegen. Die Hände müssen ruhig und mit gleichmäßigem Druck auf beiden Seiten aufliegen.
	Trockene oder schwielige Hände	Die Sensoren funktionieren bei trockenen oder schwieligen Händen möglicherweise nicht korrekt. Hier kann ein Kontaktgel (Herzfrequenzgel) die Leitfähigkeit verbessern. Dies kann über das Internet, in medizinischen Fachgeschäften oder in einigen Fitnessfachgeschäften erworben werden.
	Lenker	Wenn die Tests keine anderen Ursachen ergeben, müssen die Griffe ausgetauscht werden.
Keine Geschwindigkeits-/ RPM-Anzeige, Konsole zeigt Fehlercode „Please Pedal“ an	Datenkabel überprüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Datenkabel überprüfen (Anschluss/Ausrichtung)	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Magnetposition überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Magnet muss sich an der richtigen Position am Schwungrad befinden.
	Geschwindigkeitssensor überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Geschwindigkeitssensor muss am Magnet ausgerichtet sein und mit Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor gegebenenfalls neu aus. Sollten Sensor oder Verbindungsteil beschädigt sein, ersetzen Sie das Teil.

Bedingung/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Konsole schaltet sich bei Betrieb aus (wechselt in den Ruhemodus)	Wandsteckdose überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Gerät in eine funktionierende Wandsteckdose eingesteckt wurde.
	Verbindung der Konsole überprüfen	Der Stecker muss fest sitzen und unbeschädigt sein. Tauschen Sie den Adapter oder den Stecker am Gerät aus, falls diese beschädigt sind.
	Datenkabel überprüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Datenkabel überprüfen (Anschluss/Ausrichtung)	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Gerät zurücksetzen	Ziehen Sie das Gerät für 3 Minuten aus der Steckdose. Stecken Sie es wieder in die Steckdose.
	Magnetposition überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Magnet muss sich an der richtigen Position am Schwungrad befinden.
	Geschwindigkeitssensor überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Geschwindigkeitssensor muss am Magnet ausgerichtet sein und mit Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor gegebenenfalls neu aus. Sollten Sensor oder Verbindungsteil beschädigt sein, ersetzen Sie das Teil.
Gerät wackelt/steht nicht eben	Einstellung der Nivellierer überprüfen	Stellen Sie die Nivellierer so ein, dass der Ergometer eben steht.
	Stellfläche überprüfen	Sehr unebene Flächen können möglicherweise nicht ausgeglichen werden. Stellen Sie den Ergometer auf einer ebenen Fläche auf.
Pedale sind lose/schwer zu treten	Überprüfen Sie, ob die Pedale fest in die Kurbel eingedreht sind.	Die Pedale sollten fest mit der Kurbel verbunden sein. Das Gewinde darf nicht schief eingedreht sein.
Klickendes Geräusch beim Treten der Pedale	Überprüfen Sie, ob die Pedale fest in die Kurbel eingedreht sind.	Befestigen Sie die Peale erneut.
Sattelstütze wackelt	Sperrbolzen überprüfen	Der Sperrbolzen muss fest in eine Einstellöffnung an der Sattelstütze einrasten.
	Einstellknopf überprüfen	Der Einstellknopf muss festgedreht sein.

NAUTILUS

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Universal®

8004338.110414.D